

“LAATUA LASTEN LAUTASILLE”

— ruoan sisällön sekä ruokakasvatuksen merkitys päiväkodissa

Tanja Koljander
Katja Viita-aho
Opinnäytetyö, syksy 2016
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Pieksämäki
Sosiaaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
+ Lastentarhanopettajan kelpoi-
suus

TIIVISTELMÄ

Tanja Koljander & Katja Viita-aho. "Laatua lasten lautasille" — ruoan sisällön sekä ruokakasvatuksen merkitys päiväkodissa. Pieksämäki, syksy 2016, 66 sivua, 5 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää tutkimukseen valittujen päiväkotien kasvatushenkilökunnan näkemyksiä terveellisestä ravinnosta, ruokakasvatuksen pedagogisesta merkityksestä sekä Sapere-menetelmän käytöstä. Työssä on tarkasteltu myös kahden valitun ruokalajin osalta päiväkodissa tarjottavan ruoan sisältöä, etenkin einesten ja lisäaineiden käyttöä sekä luomun ja lähiruoan osuutta käytetyistä elintarvikkeista. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla päiväkodin työntekijöitä Mänttä-Vilppulassa ja Konnevedellä.

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastatteluja, jotka toteutettiin erillisinä yksilöhaastatteluina. Haastattelut litteroitiin ja litteroitu aineisto analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysia.

Työn keskeisinä tuloksina ilmeni, että ruokakasvatuksen pedagogista merkitystä pidettiin todella tärkeänä. Lapset oppivat muun muassa hyviä ruokailutapoja, maistelemaan uusia makuja sekä arvostamaan terveellistä ja monipuolista ruokaa. Sapere-menetelmää noudatettiin kummassakin päiväkodissa vaihtelevasti. Haastatteluiden perusteella Sapere-menetelmää pidettiin kuitenkin yleisesti ottaen hyvänä.

Terveelliseksi ravinnoksi haastatteluissa kuvattiin virallisten suositusten mukainen monipuolinen ja värikäs perusruoka. Molemmissa tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa sokerin ja suolan liiallinen käyttö ymmärrettiin jo epäterveelliseksi. Vain pieni osa haastatelluista mainitsi, että terveellinen ruoka on mahdollisimman aitoa, puhdasta ja lähellä tuotettua.

Ruoan sisällön tarkastelussa kävi ilmi, että einesten käyttö on kummassakin päiväkodissa hyvin vähäistä, vaikka tutkimukseen valitussa Mänttä-Vilppulan päiväkodissa vertailu ruoassa käytettiin valmis lihapyöryköitä sekä kuumennettavaa perunasosetta. Einesruokien sekä lisäaineiden käyttöön on alettu kiinnittämään entistä enemmän huomiota. Lähi-ruokaa käytetään mahdollisuuksien mukaan runsaasti. Luomutuotteet eivät juurikaan ole käytössä niiden saatavuuden ja hinnan vuoksi.

Avainsanat: Leikki-ikäiset, ruokakasvatus, Sapere-menetelmä, varhaiskasvatus, pedagogiikka.

ABSTRACT

Tanja Koljander & Katja Viita-aho "Quality to children's plates" - the importance of food content and food education in a day care center. Pieksämäki, autumn 2016, 66 pages, 5 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Pieksämäki. Degree Programme in Social Services: Bachelor of social sciences + early childhood education teacher qualification.

The purpose of our thesis was to find out the views of the selected kindergartens' educational staff on healthy nutrition, the pedagogical meaning of food education, as well as the use of the Sapere method. We also researched content of the food served in kindergartens, especially in the convenience food and the use of additives as well as organic and local food share of food. The survey was conducted by interviewing employees from kindergartens in Mänttä-Vilppula and Konnevesi.

In our study, we used a qualitative research method. The method we used to collect material was theme interviews, which took place in the form of separate individual interviews. After the interviews were implemented they were transcribed. Transcribed data was analyzed by using the data content analysis.

The main result of our work is that the pedagogical meaning of food education is considered important. Children will learn, among other things, good eating habits, trying new flavors, as well as appreciating healthy and varied cuisine. Sapere method was followed in each kindergarten in varying degrees. However, in general, based on the interviews the method was deemed good.

As a result of the interview, healthy food was described to be rich and colorful basic food in accordance with the official recommendations. In both participating kindergartens, they have already seen the unhealthiness of excessive use of sugar and salt. Only a small number of those interviewed mentioned that healthy food is authentic, clean and near produced.

When we during our research have looked at the content of the food more closely, we have seen that the use of convenience food in both kindergartens is very limited, even though in the compared food of Mänttä-Vilppula's nursery they used ready-made meat dumplings, as well as potato puree that's prepared by heating. There has been more attention being paid to the use convenience foods, as well as the usage of additives. Local food is used as much as possible. Organic products have little to no use because of their availability and price.

Keywords: Toddler, food education, Sapere method, early childhood education, pedagogy.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 RUOKAILUN PEDAGOGINEN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA	8
2.1 Päivähoitoruokailun tehtävät ja tavoitteet	10
2.2 Ruokailuympäristö oppimisympäristönä	11
3 SAPERE-RUOKAKASVATUSMENETELMÄ.....	13
3.1 Sapere-menetelmän lähtökohdat.....	13
3.2 Sapere-menetelmä käytännössä.....	13
3.3 Sapere-menetelmä varhaiskasvatuksessa.....	14
4 RAVINNON MERKITYS LEIKKI-IKÄISELLE LAPSELLE	15
4.1 Kasvu ja kehitys.....	16
4.2 Lasten lihavuus	17
4.3 Ravinto ja terveys	18
5 VIRALLISET RAVINTOSUOSITUKSET	19
5.1 Suositusten lähtökohdat	19
5.2 Ravitsemuspolitiikka Suomessa	20
5.3 Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille	21
6 TUTKITTUA RAVITSEMUSTIETOA	22
6.1 Tietoa maidosta.....	22
6.1.1 Viralliset ravintosuositukset maidosta	22
6.1.2 Tutkimuksia maidosta	23
6.2 Määritelmää rasvoista.....	24
6.2.1 Viralliset ravintosuositukset rasvoista.....	24
6.2.2 Tutkimuksia rasvoista	25
6.3 Tietoa hiilihydraateista	26
6.3.1 Viralliset ravintosuositukset hiilihydraateista	27
6.3.2 Tutkimuksia hiilihydraateista	28
7 LAADUKAS RAVINTO.....	30
7.1 Mitä on luonnonmukainen ravinto?.....	30
7.2 Lähiruokatietoutta.....	31
7.3 Hyvä vai paha valmisruoka?.....	32

8 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	34
8.1 Tutkimustehtävä ja kysymykset	34
8.2 Kohdejoukon- ja tutkimusmenetelmän valinta	35
8.3 Aineiston keruu ja käsittely	36
8.4 Tutkimusaineiston analyysi	37
8.5 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	38
9 TUTKIMUKSEN TULOKSET	40
9.1 Henkilökunnan näkemykset ruokakasvatuksen merkityksestä	40
9.2 Henkilökunnan näkemykset Sapere-menetelmän käytöstä	41
9.3 Henkilökunnan näkemykset terveellisestä ravinnosta	42
9.4 Henkilökunnan mielipiteet päiväkotiruoan sisällöstä	43
9.5 Ruoan sisällön tarkastelua päiväkodeissa	46
10 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	49
10.1 Ruokakasvatuksen merkitys päiväkodeissa	49
10.2 Ajatuksia Sapere-menetelmästä	49
10.3 Henkilökunnan näkemykset terveellisestä ravinnosta	50
10.4 Ruoan sisällön tarkastelua	51
10.5 Keittiöhenkilökunnan mielipiteet päiväkotiruoan sisällöstä	52
11 POHDINTA	53
11.1 Opinnäytetyön eettisyys	54
11.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	55
11.3 Ehdotuksia jatkotutkimuksille	56
LÄHTEET	58
LIITTEET	
LIITE 1: Kysymykset kasvatushenkilöstölle	63
LIITE 2: Kysymykset keittiöhenkilöstölle	64
LIITE 3: Taulukko 1, ravintosisältö lihapyörykät	65
LIITE 4: Taulukko 2, ravintosisältö perunasose	65
LIITE 5: Taulukko 3, ravintosisältö kalakeitto	66

1 JOHDANTO

Ravinnolla on suurempi merkitys ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin, kuin osaamme edes kuvitella. Lasten on tärkeää saada laadukasta ja ravintorikasta ruokaa kasvaakseen ja kehittyäkseen oikealla tavalla. Ei siis ole samantekevää, mitä syötämme lapsillemme. Lasten ja nuorten epäterveelliset ruokatottumukset ymmärretään jo yleisesti terveyteen liittyvänä uhkana. Noin joka kymmenes suomalaislapsi on ylipainoinen, ja se antaa aiheutta päiväkodin ruokakasvatuksen lisäksi, lisätä ja tehostaa lasten ja lapsiperheiden terveysneuvontaa. (Mäki & Laatikainen 2010, 53.)

Lähes päivittäin voimme lukea mediasta aiheeseen liittyvää uutisointia. Ihmisille tehdään uusia tutkimuksia ravinnon merkityksestä, mikä on terveellistä ja laadukasta ravintoa. Virallisten terveyssuositusten rinnalle on noussut ajatuksia siitä, olisiko aika uudistaa suosituksia uusien tutkimusten valossa. Uusia tutkimuksia on tehty muun muassa maidosta, hiilihydraateista, sokerista sekä rasvoista, niiden tarpeellisuudesta ja merkityksestä ihmisten terveydelle.

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää tutkimukseen valittujen päiväkotien työntekijöiden näkemyksiä ja mielipiteitä muun muassa terveellisestä ravinnosta, päiväkotiruokailun laadusta ja sisällöstä sekä ruokailun pedagogisesta merkityksestä. Tarkastelemme ruoan sisältöä kahden valitun ruokalajin osalta sekä selvitämme myös keittiöhenkilökunnan mielipiteitä päiväkotiruoan sisällöstä ja laadusta tutkimukseen valituissa päiväkodeissa Mänttä-Vilppulassa ja Konnevedellä. Aineisto kerätään teemahaastatteluiden avulla.

Teoriaosuuden aluksi käsittelemme ruokailun pedagogista merkitystä varhaiskasvatuksessa, ravinnon merkitystä sekä ravinnon vaikutuksia lasten terveyteen. Seuraavaksi selvitämme virallisten ravintosuositusten lähtökohtia ja tavoitteita Suomessa, peilaamalla niitä uusimpiin, osittain ravintosuositusten kanssa ristiriitaisiin ravintotutkimuksiin. Näiden lisäksi käsittelemme teoriaosuudessa vielä Sapere-menetelmää ja laadukkaan ravinnon, päiväkotiruokailun sekä ruokailuympäristön määritelmiä.

Teoriaosuuden jälkeen kuvaamme tutkimuksen tavoitteita ja toteutusta. Kerromme aineiston keräämiseen, käsittelyyn sekä analysointiin liittyvistä vaiheista. Tutkimuksen tuloksissa käsittelemme henkilökunnan näkemyksiä ruokakasvatuksen pedagogisesta merkityksestä, ja terveellisestä ruoasta sekä tarkastelemme ravintosisältöjä kahden valitun ruokalajin osalta. Pohdimme lopuksi opinnäytetyömme eettisyyttä sekä opinnäytetyöprosessia ja sen vaikutuksia ammatilliseen kasvuun.

2 RUOKAILUN PEDAGOGINEN MERKITYS VARHAISKASVATUKSESSA

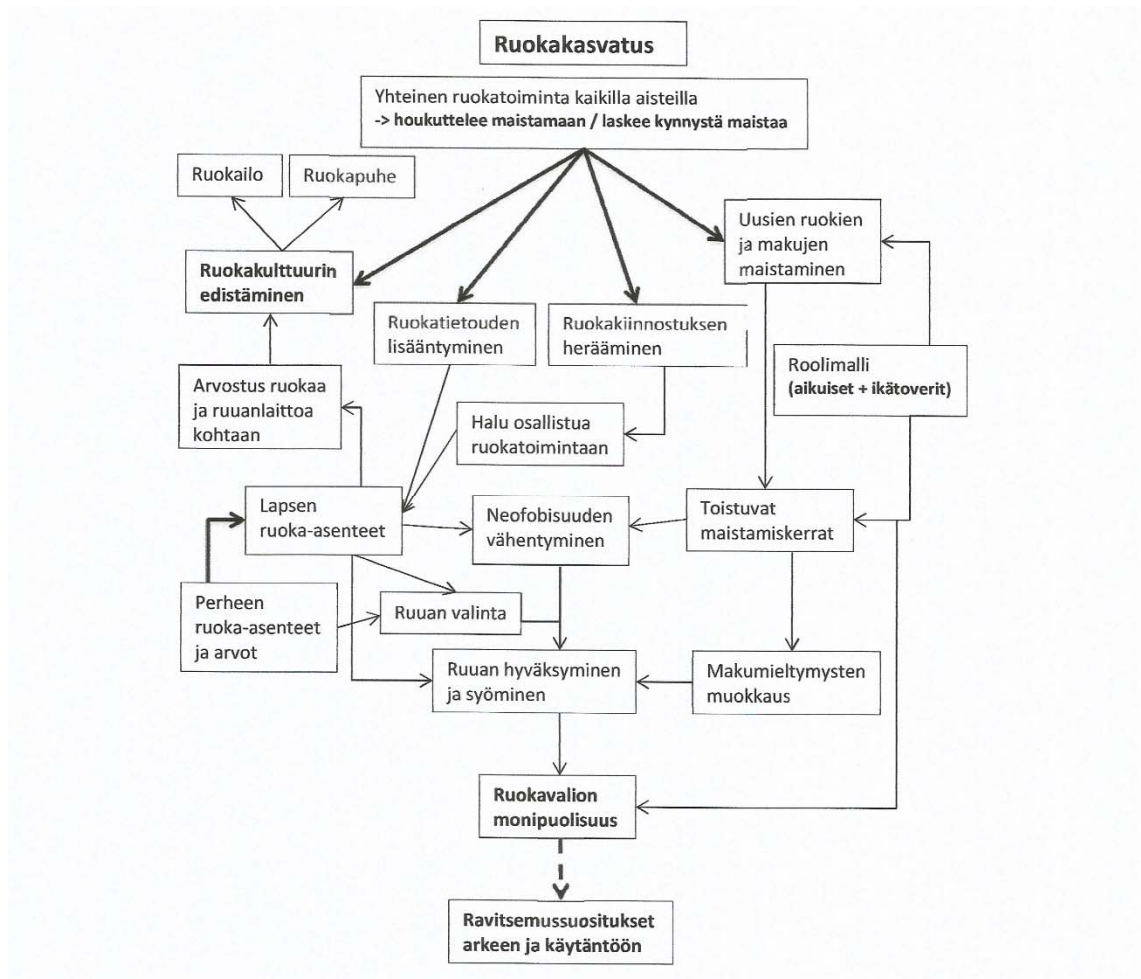
”Jokaisella lapsella on oikeus ikä kautensa mukaiseen hyvään ravintoon ja oikeus oppia ruuasta” (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014). Ruokakasvatuksella on keskeinen osa arjen toiminnassa varhaiskasvatuksessa, mutta usein se on ollut tiedostamattomana. Tietoiselle ja suunnitelmalliselle ruoka- ja ravitsemuskasvatukselle on kuitenkin selkeä tarve, jotta lasten ruokailutottumukset kehittyisivät jo varhaislapsuudessa kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaan suuntaan. Ruoka on päiväkodissa mielletty osaksi lapsen perushoitoa ja huolenpitoa päivän aikana (Ojansivu ym. 2014, 75.)

Jokainen ruokailuhetki on kasvatustilanne, jossa lapset tutustuvat uusiin ruoka-aineisiin, oppivat makuja ja rakenteita, syömisen perustaitoja ja ruokapuhetta sekä yhdessäoloa. Koko päiväkodin kasvatusyhteisöllä tulisi olla yhteisesti määritellyt ruokakasvatuksen tavoitteet ja linjaukset käytännön toteuttamisesta. Varhaiskasvatuksessa kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemisessa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 31). Kasvatuskumppanuus lasten ruokakasvatuksessa ja onnistuneen päivittäisen ruokailun toteuttamisessa on tärkeää yhdessä kodin, kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Ruokailulla on vahva sosiaalinen merkitys, ja se on yksi tärkeimmistä tapakasvatuksen muodoista. Päivähoidossa voidaan järjestää ruokaan liittyviä ruokakasvatustapahtumia, kuten ruoanvalmistus- ja leivontatuokioita tai sadonkorjuutapahtumia. Päiväkodin pihalla voidaan viljellä esimerkiksi syötäviä vihanneksia ja juureksia. Myös sisällä voidaan kasvattaa esimerkiksi yrttejä ja herneenversoja syötäviksi. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 88.) Kasvimaan hoidon on havaittu lisäävän lasten kasvisten syöntiä lounaalla, verrattuna niihin, jotka eivät osallistuneet kasvatustoimintaan (Ojansivu ym. 2014, 54).

Päiväkodin ruokakasvatuksella ja yhdessä syömisellä voidaan vaikuttaa lasten myönteiseen suhtautumiseen ruokaa kohtaan ja lisätä kiinnostusta terveellisestä ruuasta sekä kasvattaa arvostusta ruuan tekijöitä kohtaan. Henkilökunta voi omalla esimerkillään näyttää mallia hyvästä, terveyttä edistävästä ruokailusta päiväkodissa. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma i.a.) Ruokakasvatus auttaa lasta hahmottamaan ruuan kulttuurisia, sosiaalisia ja taloudellisia merkityksiä. Lapsen ymmärrys lisääntyy ruuan eri reiteistä

pellolta pöytään ja ruokakasvatuksen avulla lasten on mahdollista löytää aito ruokailo. (Ruokatieto Yhdistys ry i.a.) Parhaimmillaan ruokailutilanne on virkistyshetki, jolloin lapsi voi rauhassa ruokailla, tutustua uusiin makuihin ja saada makuelämyksiä yhdessä muiden lasten ja aikuisten kanssa. Jokainen päiväkodin aikuinen toimii esimerkkinä omalla toiminnallaan. Lasten ruokailussa kunnioitetaan lasten itsemääräämisoikeutta ja varataan riittävästi aikaa sekä voimavaroja ruokailutilanteeseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 88.)

Ruokakasvatus tukee parhaimmillaan lasten ruoka-asenteiden muodostumista, vähentäen uutuudenpelkoa, muokaten makumieltymyksiä ja monipuolistaen lasten ruokavaliota. Sivulla 10, on esitetty (KAAVIO 1), jossa kuvataan ruokakasvatuksen käsitekartta. Tämä kaavio on esitetty lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -ruokailoa ja terveyttä lapsille julkaisussa. Aistipohjainen ruokakasvatus on tehokas työkalu makumieltymyksen muokkaamiseen ja ruokavalion monipuolistumiseen, mutta se ei automaattisesti takaa parempaa ravinnonsaantia lapsille. Samaan ruokaan voidaan tutustua monen eri toiminnan kautta, jolloin toiminnot houkuttelevat toistuviin maistamiskertoihin ja auttavat myös vähentämään uusiin ruokalajeihin ja makuihin kohdistuvaa neofobisuutta eli uusien asioiden kammoa. Ruokakasvatuksen keskeisenä tavoitteena on auttaa päiväkoteja ja lapsia löytämään yhdessä syömisruokailon sekä opettaa lapsille ruokapuhetta, kuten mitä lautaselta löytyy ja mitä aistimuksia ruoka antaa. Yhdessä syömisellä voidaan edistää myös lasten henkistä hyvinvointia, sillä se edistää yhteenkuuluvuuden ja hyväksymisen tunnetta. Ruokailusta ja ruuasta puhumalla voidaan herättää varhaiskasvatuksen henkilökunta pohtimaan ruokailukäytäntöjä, mikä voi auttaa löytämään ratkaisuja lapsiryhmän ruokailun pulmiin, kuten ruokarauhan löytymiseen. Katkoviivalla kaavion alareunassa, on kuvattu teoria siitä, miten ruokakasvatusta voitaisiin hyödyntää yhdessä ravitsemuskasvatuksen kanssa, samalla edistäen ravitsemusuositusten siirtämistä käytäntöön. (Ojansivu ym. 2014, 54–55.)



(KAAVIO 1. Ruokakasvatuksen käsitekartta, Ojansivu ym. 2014, 55.)

2.1 Päivähoitoruokailun tehtävät ja tavoitteet

Varhaiskasvatuksen ensisijainen ja tärkein tehtävä on edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun lapsi voi hyvin, hänellä on mahdollisimman hyvät kasvun, oppimisen ja kehittymisen edellytykset. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15.) Päivittäinen ruokailu on keskeinen osa arjen toimintaa varhaiskasvatuspalveluissa, ja lapsen ollessa kokopäivähoidossa hoitopäivän aterioiden tulisi kattaa kaksi kolmasosaa lapsen päivittäisestä aterian tarpeesta. Osapäivähoidossa sen tulisi olla yksi kolmasosa ravinnon-tarpeesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 87.)

Uudessa 1.8.2016 päivitettyssä varhaiskasvatuslaissa ravitsemusta koskevaa säännöstä on uudistettu. Perusteluissa on kiinnitetty huomiota siihen, että ruokaa on tarjottava riittävän

usein hoitopäivän pituudesta riippuen. Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, jollei muun kuin päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annetun varhaiskasvatuksen luonteesta muuta johdu. Ruokailu on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Valtioneuvoston asetuksella voidaan antaa tarkempia säännöksiä ravinnon terveellisyydestä ja tarpeellisuudesta sekä ruokailun toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa. (Varhaiskasvatuslaki 1973.)

Varhaiskasvatuksen ruokapalvelut voidaan tuottaa kunnan omana palveluna tai ostaa ulkopuoliselta ruokapalveluiden tuottajalta. Ruokapalvelut tuotetaan virallisten lapsiperheiden ruokasuositusten ja erillisten varhaiskasvatuksen ruokailu suositusten pohjalta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 86.) Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellista laatua on tutkittu vähän. Niukat tutkimustulokset viittaavat siihen, että tarjottavien aterioiden laatua tulisi kehittää. Leikki- ja kouluikäisten syövät kuitenkin ravitsemuksellisesti monipuolisimmin juuri päiväkodeissa ja kouluissa. (Ravitsemusneuvottelukunta 2014, 40.)

2.2 Ruokailuympäristö oppimisympäristönä

Ruokakasvatus on mahdollista liittää varhaiskasvatuksen eri orientaatioihin. Ruoka ei ole vain ruokaa ja syömistä varten, siihen liittyy paljon jännittäviä ja mielenkiintoisia asioita, joista pitää ottaa selvää. Ruokakasvatuksessa kannattaa ottaa huomioon lapsen ainutlaatuinen kyky kehittyä, oppia ja omaksua uusia asioita. Mitä rikkaammin ja monipuolisemmin lapsi saa kokemuksia ruuasta, sitä enemmän hän siitä kiinnostuu ja oppii. (Ojansivu ym. 2014, 77.) Yhteinen ruokailu edistää lasten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Päiväkodeissa harjoitellaan syömisestä lisäksi hyviä pöytätapoja ja tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin. Kiinnittämällä huomiota ruokakulttuuriin voimme lisätä lapsen ja ympäristön hyvinvointia. Ruokailulla on suuri merkitys oppimistapahtumaan ja sen merkitys sosiaalistavana tekijänä korostuu. Ruoka ja aikuisen läsnäolo antavat lapselle rauhaa ja turvallisuuden tunteen. (Rauramo 2013, 13.)

Aikuisen ensisijaisena tehtävänä on huolehtia ruokarytmistä ja siitä, että lapselle tarjotaan terveellistä ruokaa. Yhteinen ruokailu edistää monipuolista syömistä ja samalla lapsi hyväksyy uuden ruoan helpommin, kun hän näkee tutun aikuisen tai sisaruksen syövän samaa ruokaa. Lapsi tarvitsee arviolta 10–15 maistamiskertaa tottuakseen uusiin ruokiin ja makuihin. Maistamiseen kannustetaan ja siitä kehdutaan. Lapsen ruokatottumukset kehittyvät vähitellen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 78.) Ruokatottumusten muodostumisessa varhaislapsuus on merkittävää aikaa. Vanhempien ja muiden kasvattajien on tärkeää turvata myönteiset ja otolliset olosuhteet lapsen kehitykselle ja ruokailutottumusten oppimiselle. Arkisissa ruoka tilanteissa opetellaan kohtuutta, myönteistä ruoka suhdetta sekä hyvää ja terveellisestä ruuasta nauttimista, yhdessä aikuisten kanssa. (Ojansivu ym. 2014, 24.) Rutiinit luovat lapselle turvallisuuden tunnetta, minkä vuoksi ruokailutilanteissa on hyvä olla samanlaiset käytännöt päivästä toiseen (Sinisalo 2015, 90).

3 SAPERE-RUOKAKASVATUSMENETELMÄ

3.1 Sapere-menetelmän lähtökohdat

Sapere-menetelmä korostaa aistikokemusten merkitystä lapsen matkalla kohti ruokamaailmaa. Menetelmän on kehittänyt ranskalainen etnologi-kemisti Jacques Puisais kouluikäisille lapsille ja Suomessa menetelmää on sovellettu ruoka-kasvatuksessa erityisesti päivähoitossa. Latinankielinen sana ”Sapere” tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Menetelmän avulla voi rohkaista lapsia kertomaan omia tuntemuksiaan ruoka-asioissa ja kuvaamaan ruoasta saatuja kokemuksia. Sapere-menetelmä painottaa kokemuksellista ja tutkivaa oppimista ja se perustuu aistikokemuksiin sekä niiden merkitykseen ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Se myös korostaa lapsen oman ilmaisun kuuntelemista ja tukemista. Rohkaistaan lapsia kertomaan mielipiteensä ruuasta, ruoka-aineista ja ruokailusta. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

3.2 Sapere-menetelmä käytännössä

Sapere menetelmässä haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistia hyödyntämällä lapsi saadaan oppimaan ruoasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta uusia asioita, tutkimisen, elämysten ja kokemusten kautta. Lapsi oppii toiminnallisen tekemisen kautta, itse kokeamalla ja tekemällä. Lapsen tutkimushalun ja uteliaisuuden herätessä lapsi kohtaa ennakkoluulojaan rohkeammin, oppii tunnistamaan niitä ja uskaltaa näin lähteä rohkeasti kokeilemaan ja tutustumaan uusiin asioihin. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.) Päiväkodissa voidaan tukea lasten ravitsemus- ja ruokakasvatusta, rakentamalla toiminta- ja leikki ympäristöjä näiden mukaan. Esimerkkeinä hyvistä käytänteistä ovat muun muassa tuoksupurkit, lapsille kuvien avulla esillä olevat ruokalistat, oikeita ruoka-aineita sisältävät purkit, muuntuva leikkikeittiö, toripöytä sekä aisteja esittävät kuvat. Ulkona voidaan hyödyntää kasvimaata oikean ruoan kasvatukseen ja leikkejä voidaan rikastuttaa käyttämällä erilaisia luonnonmateriaaleja monipuolisesti. (Koistinen & Ruhanen 2009, 22.)

3.3 Sapere-menetelmä varhaiskasvatuksessa

Sapere-menetelmä voi toimia päiväkodin arjessa ruoka- ja ravitsemuskasvatusta ohjaavana menetelmänä ja linjauksena. Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa todetaan, että lapsille on ominaista leikkiminen, liikkuminen, taiteellinen kokeminen ja sen ilmaiseminen sekä tutkiminen. Sapere-menetelmänä soveltuukin hyvin varhaiskasvatuksen toimintaperiaatteisiin ja tavoitteisiin. Lapsi oppii oman toimintansa kautta, ja kohdattaessaan uusia asioita, lapsi käyttää oppimisensa apuna kaikkia aistejaan. Oman toimintansa kautta lapsi saa myös merkityksellisiä kokemuksia, joita varhaiskasvatusympäristö ja sen kasvattajayhteisö tukevat. Kasvattajan valitessa pedagogisia työtapoja ja opettaessa lapselle uusia asioita on hyvä muistaa, että oppiminen on lapselle kokonaisvaltainen ilmiö. Ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät asiat opitaan kiinnostumalla, kokeilemalla, tutkimalla, leikkimällä ja olemalla vuorovaikutuksessa toisten lasten sekä aikuisten kanssa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9–10.)

Sapere-menetelmän painopiste on lasten omissa kokemuksissa, joita he saavat tutkimalla ruokamaailmaa ja sen ilmiöitä, keskustelemalla ja jakamalla kokemuksiaan, retkeilemällä ruoan alkulähteille ja leikkimällä esimerkiksi ruoanvalmistukseen kuuluvia tehtäviä niin sisätiloissa kuin ulkonakin. Sapere-menetelmään liittyvät käytännönläheisyys, pienryhmätoiminta sekä lasten yksilöllinen huomioiminen, soveltuvat erilaisiin varhaiskasvatusympäristöihin. Päivähoidossa ruokailu on iso osa lasten perushoitoa, opetusta ja kasvatusta. Ruoka on lapsen hoivan ja huolenpidon keskeinen osa sekä kasvun ja kehittymisen edellytys. Ruokakasvatuksella ja ravitsemuksella pyritään kehittämään lapsen omia edellytyksiä omatoimiseen ruokailuun ja riittävään, monipuoliseen syömiseen. Makumieltymykset, eli se mistä ihminen pitää, kehittyvät jo varhaisessa lapsuudessa. Varhaiskasvatus voi toiminnallaan tukea lasten ruokamieltymysten kehittymistä terveyden kannalta edulliseen suuntaan. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9–10.)

4 RAVINNON MERKITYS LEIKKI-ikäISELLE LAPSELLE

Lapsi tarvitsee ravinnosta saatavaa energiaa ja ravintoaineita kasvun ja kehityksen lisäksi, terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Lapsen energiantarve vaihtelee pituuden, painon, kasvunopeuden ja liikunnan määrän mukaan päivittäin ja kausittain. Erityisesti nopeiden kasvupyrähdyksien aikana energian tarve on suuri. Riittävän energian saannin seuranta perustuu neuvoloissa tehtävään pituuden ja painon suhteen seurantaan. Terveen lapsen energiantarpeesta ja syömisen tasapainosta huolehtii useimmiten ruokahalu. Vanhemmat ja muut lapsen elämään kuuluvat hoitajat ovat vastuussa siitä, minkälaista ruokaa ja milloin lapselle tarjotaan. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 130–131.) Ruoan keskeisin tehtävä nälän tyydyttämisen ohella, on tuottaa elimistön tarvitsemat ravintoaineet. Ne ovat kemiallisia aineita, alkuaineita tai yhdisteitä, joilla kullakin on oma tehtävänsä elimistössä. Ravintoaineet ovat kehon rakennusaineita. Ne osallistuvat myös elimistössä tapahtuviin kemiallisiin reaktioihin, joita kutsutaan aineenvaihdunnaksi eli metaboliaksi. (Parkkinen & Sertti 2006, 16.)

Säännöllinen ateriaritmi on terveyttä edistävän ruokavalion perusta. Pienet lapset tarvitsevat usein ruokaa, koska he eivät pysty syömään kerralla suuria määriä. Lapsille ja aikuisille suositellaan syömistä 3–4 tunnin välein, mikä tarkoittaa noin 4–6 ateriaa kertaa päivässä. Yksittäiset ruokavalinnat eivät tee ruokavaliosta epäterveellistä tai terveellistä, ratkaiseva tekijä on ruokavalion kokonaisuus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 18–19.) Säännöllinen ateriointi takaa myös paremman mielen. Lapselle liian pitkä ateriaväli voi aiheuttaa kiukuttelua ja väsymystä. Jatkuva välipalojen napostelu on huono tapa, sillä suupalat vievät helposti lapsen näläntunteen, mutta eivät korvaa kunnon ateriaa. Kunnon aterioiden myötä ruokahalu elää luontevasti tarpeen mukaan. Säännölliseen ateriaritmiin totuttautuminen on kehityshaaste lapselle, jossa vanhemman tulee olla tukena. (Matilainen 2008, 82–83.)

4.1 Kasvu ja kehitys

Leikki-ikäisen ravitsemuksessa tavoitteena on lapsen mahdollisimman normaali kasvu ja kehitys. Lapsen pituuden ja painon kehitystä seurataan neuvolassa tiiviisti. Kasvua seurataan kasvukäyrien avulla säännöllisesti. Suomalaisiin kasvukäyriin on asetettu seularajat kasvun seurannan helpottamiseksi. Suuri poikkeama kasvussa on usein seularajojen rikkoutumisen syy. Lapsen kasvuun vaikuttavat geneettiset tekijät ja elinolot. Leikki-ikäisillä on hyvä muistaa, että kasvu saattaa edetä pyrähdyksittäin tai painon ja pituuden kehitys voivat edetä vuorotellen. Erityistilanteet ja sairaudet näkyvät useimmiten ensimmäiseksi poikkeamina lapsen kasvukäyrillä ja painon kehitys häiriintyy. On hyvä muistaa, että poikkeava tilanne on usein psyykkisesti raskasta koko perheelle. Tällöin tuomitsevat tai liian tarkat ravitsemusohjeet eivät helpota perheen arkea tai tue lapsen hyvinvointia, vaan aiheuttavat vain lisää ahdistusta tai suuttumusta vanhemmissa. (Tuokkola & Strengell 2010, 81–83.) Jos leikki-ikäisen lapsen kasvussa havaitaan hidastumista ja sairauden mahdollisuus on poissuljettu, tulee ruokavalion riittävyys arvioida. Kasvun poikkeamaa voi selittää muun muassa leikki-ikäisen liian harva ateriarytmi, yksipuolinen tai liian vähän rasvaa sisältävä ruokavalio. (Tuokkola & Strengell 2010, 84–85.)

Aino-Maija Elorannan, Itä-Suomen yliopistolle vuonna 2014 tekemän väitöskirjatyön tavoitteina oli tutkia alakouluikäisten lasten ruokavaliota ja sen yhteyttä kehon rasvapitoisuuteen sekä aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien vaaratekijöihin. Tutkimukseen osallistui 512 6–8-vuotiasta suomalaislasta, osana Lasten liikunta ja ravitsemus-tutkimusta. Pää-aterioiden väliin jättäminen ja liiallinen proteiinin saanti sekä nopea syöminen, mielialaan liittyvä runsas syöminen ja kylläisyyden heikko tunteminen olivat tutkimuksen mukaan yhteydessä suurempaan kehon rasvapitoisuuteen. Tyydyttyneen rasvan, sokerin ja suolan saanti olivat virallisia ravitsemussuosituksia korkeammat. Lapset, joiden perheillä oli heikompi sosioekonominen asema, söivät epätodennäköisemmin suositusten mukaisesti. Pääaterioiden väliin jättäminen ja niiden korvaaminen välipaloilla, kasviöljyn vähäinen käyttö ja punaisen lihan, vähärasvaisten margariinien ja sokeroitujen juomien liiallinen käyttö olivat yhteydessä suurempaan aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien vaaratekijöiden kasautumaan. Väitöskirjan tulosten mukaan monet ruokavaliotekijät eivät ole lapsilla suositusten mukaisia. Ruokavaliotekijät voivat olla yhteydessä suurempaan kehon rasvapitoisuuteen ja aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien vaaratekijöiden kasautumaan jo lapsilla. (Eloranta 2014, 7.)

4.2 Lasten lihavuus

Lasten ja nuorten lihavuus on viime vuosikymmeninä yleistynyt kaikissa teollisuusmaissa, myös Suomessa. Lasten lihavuuden ehkäisy on tärkeää, koska lapsuusiän lihavuudella on taipumus jatkua aikuisikään. Lapsuusiän ylipainon ja lihavuuden diagnoosi perustuu painon ja pituuden mittaamiseen sekä niin sanotun pituuspainon määrittämiseen. Pituuspainolla tarkoitetaan painoa suhteessa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon. (Haglund ym. 2009, 137.) Lihavuus on maamme yksi merkittävimmistä kansanterveydellisistä ongelmista, koska se lisää riskiä sairastua moniin sairauksiin kuten esimerkiksi diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin. Lihavuus johtuu liiallisesta energiansaannista ja liian vähäisestä liikunnasta. Muita keskeisiä ongelmia ovat niukka kasvisten, kalan ja täysjyväviljan saanti sekä liian suuri suolan, sokerin ja tyydyttyneen rasvan saanti. (Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikan linjauksista vuoteen 2030, 22.)

Oleellisin asia lapsen lihavuuden hoidon onnistumisessa on, että perhe on mukana ja motivoitunut hoitoon. Kodin ja päivähoidon yhteistyö on ratkaisevassa asemassa myös lapsen lihavuuden hoidossa. Kasvatuskumppanuuden yhtenä tavoitteena on tunnistaa herkästi ja mahdollisimman varhain lapsen jollakin kasvun, kehityksen tai oppimisen alueella mahdollinen tuen tarve ja luoda yhdessä vanhempien kanssa suunnitelma lapsen tukemiseksi. Kasvatuskumppanuus korostuu erityisesti ongelmatilanteissa, jolloin luottamuksellinen ja avoin yhteistyö vanhempien ja henkilöstön välillä lisääntyvät. Lapsen hyvinvointiin, kuten lihavuuteen ja ylipainoon liittyvät huolenaiheet ja ongelmat tuodaan esille mahdollisimman konkreettisesti ja niihin haetaan ratkaisua yhdessä vanhempien kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 32–33.) Hoidon tärkein tavoite ei ole painon aleneminen vaan lapsen hyvinvoinnin lisääminen. Perhe on avainasemassa lapsen lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa, mutta lisäksi tarvitaan laajaa yhteistyötä kodin, neuvolan, päivähoidon, terveydenhuollon ja harrastustoiminnan aikuisten kesken. Ruokailussa päähuomio kiinnitetään ateriarvotmiin ja ruoan laatuun. Ruoan tulee olla vähärasvaista, vähäsokerista ja runsaskuituista. Liikunta on tärkeä osa lapsen lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta lisää energiankulutusta, normalisoi ruokahalun säätelyä ja vie ajatukset pois ruoasta. (Haglund ym. 2009, 137–139.)

4.3 Ravinto ja terveys

Suomalaisten ravitsemussuosittelusten tavoitteena on edistää ja tukea suomalaisten terveyden myönteistä kehitystä ravitsemuksen keinoin. Suosituksissa korostetaan ruokavaliota kokonaisuutena, sillä mikään yksittäinen ravinto- tai ruoka-aine ei yksinään paranna tai heikennä ruokavalion laatua. Myös ruoan hyvä maku ja nautittavuus on otettu huomioon laadittaessa suomalaisia ravitsemussuosituksia. (Ojala & Arffman 2010, 12–13.)

Suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut kulttuurien kohtaamisen ja ruokatrendien myötä. Vanha sanonta ”olet mitä syöt” on edelleen ajankohtainen moniarvoisessa yhteiskunnassamme. (Haglund ym. 2009, 93.) Ruoan ravintoaineet levittäytyvät ympäri elimistöä, kukin omiin tehtäviinsä. Ruuasta elimistö saa ravintoaineet sopivan pieninä annoksina, kunhan valitsemme riittävänä monipuolista ruokaa. (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 27.)

Funktionaalisia eli terveysvaikutteisia elintarvikkeita on markkinoilla Suomessa. Funktionaalinen elintarvike voi tarkoittaa yksittäistä elintarviketta, joka sellaisenaan edistää terveyttä ja hyvinvointia, tai elintarviketta, johon on lisätty jokin ainesosa, jonka tieteellisessä tutkimuksessa on todettu edistävän ihmisen terveyttä. Markkinoilla on esimerkiksi hapanmaitovalmisteita ja mehuja, joihin on lisätty probiootteja eli mahan ja suoliston terveyttä edistäviä maitohappobakteerikantoja. (Haglund ym. 2009, 105.) Funktionaaliset elintarvikkeet ovat vaikutuksiltaan kapeita, eivätkä ne yksin riitä takaamaan riittävää terveyttä, vaan tämän lisäksi tarvitaan kaikilta osin kunnossa oleva monipuolinen perusruokavalio. (Voutilainen ym. 2015, 33.)

5 VIRALLISET RAVINTOSUOSITUKSET

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa esitetyt luvut kuvaavat tärkeimpien ravintoaineiden kuten rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltavaa saantia. Suositusluvut on laskettu niin, että ne vastaavat terveen, kohtalaisesti liikkuvan väestön tarvetta ja edustavat suositeltavaa saantia pidemmällä aikavälillä, esimerkiksi kuukauden aikana. Suositukset on tarkoitettu käytettäväksi esimerkiksi joukkoruokailun suunnitteluun sekä ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistona. (Ravitsemusneuvottelukunta i.a.a.)

Ravintosuositukset ovat piakkoin uudistumassa ja Yhdysvaltain ravitsemussuosituksia antava komitea Dietary Guidelines Advisory Committee (DGAC) on julkaissut uuden luonnoksen, jonka mukaiset ohjeet tulevat voimaan Yhdysvalloissa ja sieltä ne leviävät vähitellen muihin maihin, myös Suomeen. DGAC:n jäsenet ovat puolueettomia tiedemiehiä, jotka ovat seuranneet ja analysoineet ravitsemustutkimuksia ja he kehottavat viranomaisia uusimaan vanhentuneet ravitsemussuosituksiset. Suurin muutos uusissa suosituksissa koskee rasvojen kulutuksen määrää, jota ei enää määritellä. Nykyisissä suosituksissa on määritelty, ettei päivän energiamäärän tulisi sisältää yli 35 prosenttia rasvaa. Sen sijaan todetaan, että lisätyt sokerit ovat terveydelle haitallisia. Esimerkiksi kananmunan kolesteroli ei olekaan sydän- ja verisuonitaudeille haitallista, kuten on tähän asti luultu. Rasvojen välttelyn todetaan johtaneen haitallisten vähärasvaisten elintarvikkeiden, sokeiden sekä valkoisten viljojen suosimiseen, esimerkiksi kouluissa. Uusissa suosituksissa neuvotaan syömään entistä enemmän hedelmiä ja vihanneksia, täysjyväviljaa, kalaa ja muita mereneläviä sekä meijerituotteita. Lihan, sokeristen ruokien ja juomien sekä rafinoitujen eli jalostettujen viljatuotteiden syömistä kehoitetaan vähentämään. (The Journal of the American Medical Association 2015.)

5.1 Suositusten lähtökohdat

Yhdysvalloissa julkaistiin ensimmäiset suositukset terveen väestön ravitsemuksesta vuonna 1941. Suomessa ensimmäiset suositukset julkaistiin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta vuonna 1987 ja nyt voimassa olevat suositukset ovat julkaistu vuonna

2014. Suomalaiset ravintoainetason suositukset perustuvat pääosin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joiden tieteellinen pohjatyö tehdään pohjoismaisista asiantuntijoista koostuvassa työryhmässä ja ne perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta koko elinkaaren aikana. Niissä on myös otettu huomioon laaja tutkimustieto ravintoaineiden vaikutuksista terveyden edistämiseksi ja sairauksien ehkäisyssä. Ravitsemussuositusten tulisi muuttua elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon lisääntyessä. (Ravitsemusneuvottelukunta i.a.b.)

5.2 Ravitsemuspolitiikka Suomessa

Ravitsemuspolitiikka voidaan nähdä osana esimerkiksi terveyspolitiikkaa, maatalouspolitiikkaa tai kuluttajapolitiikkaa, vaikka yksiselitteistä määritelmää tai erillistä ravitsemuspolitiikkaa ei Suomessa olekaan. Elintarvikeyrityksillä tai järjestöillä voi myös olla strategioita, jotka liittyvät ravitsemukseen ja ruokaan. Ravitsemuspolitiikan päätehtävänä on edistää väestön terveyttä, vähentämällä sairauksia, terveyttä edistävän ruokavalion ja elämäntapojen avulla, sekä parantaa ihmisten elämänlaatua kaikissa elämän vaiheissa. Suomessa nämä tavoitteet pyritään toteuttamaan väestölle kohdistettuina ravitsemussuosituksina. Ravitsemuspolitiikan keinovalikoima ulottuu myös teollisuudesta ja maataloudesta opetukseen ja neuvontaan. Toimenpiteiden toteutuminen riippuu yhteiskunnan muista tavoitteista, koko ruokaketjua koskevista tavoitteista, kullekin ajalle ominaisista keinovalikoimista sekä vallitsevista arvoista. (Ravitsemusneuvottelukunta i.a.c.)

Ruokapoliittinen selonteko linjaa politiikan tavoitteet ja keskeiset toiminnan painopisteet, ja se on osa kansallista ruokapolitiikkaa. Voidakseen turvata kansalaisille ruokaturvan kaikissa olosuhteissa Suomi tarvitsee itsenäisen ruokajärjestelmän. Ruokapoliittisella selonteolla halutaan varmistaa kotimaisten raaka-aineiden saatavuus elintarviketeollisuuden tarpeisiin. Tavoitteena on myös varmistaa maataloustuotannon jatkuvuus sekä parantaa kotimaisiin resursseihin perustuvaa maataloustuotannon kannattavuutta. Jotta nämä ruokapolitiikan tavoitteet saavutetaan, pitää hallituksen, eduskunnan ja koko ruokajärjestelmän olla sitoutunut yhteisiin tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen. Myös maailmanlaajuisesti on tärkeää varmistaa ruoan-, veden- ja energiantuotannon riittävyys luonnon-

varoja säästäen. Ruokapoliittinen selonteko on tarkoitettu antaa eduskunnalle tämän vuoden loppuun mennessä. (Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikan linjauksista vuoteen 2030 i.a.)

5.3 Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille, on uusi suositus raskaana olevien, imettävien ja lasten ja lapsiperheiden ruokavalioista. Suositukset perustuvat vuonna 2013 valmistuneisiin pohjoismaisiin ja vuonna 2014 valmistuneisiin suomalaisiin väestötason ravitsemussuosituksiin. Myös tämän jälkeen kertynyt tieteellinen näyttö ruokavalion yhteydestä terveyteen, on suosituksissa otettu huomioon. Ruokasuositusten sisältöön vaikuttavat myös erityisesti ruokatottumuksemme ja kulttuurimme. Suosituksissa kuvataan monipuolisen sekä terveyttä edistävän ruokavalion periaatteet, sekä keinoja sen toteuttamiseen lapsiperheissä raskauden, imetyksen ja lapsen varhaisen kasvun aikana. Suositukset on tarkoitettu tietolähteiksi kaikille ammattiryhmille, joiden tehtäviin lapsiperheiden, lasten, raskaana olevien ja imettävien naisten ravitsemuskysymykset kuuluvat ja varsinkin ravitsemus ja painonhallinta ovat aiheita, jotka tulisi huomioida kaikessa terveysneuvonnassa. Suositus kattaa kokonaisuudessaan lapsiperheen ruokailun, myös lasten ruokailu päivähoitossa perustuu näihin suosituksiin. Päivähoitossa oleville lapsille tarjotun ruoan laatu on syytä varmistaa, edellyttämällä palvelun tuottajalta laatukriteereiden noudattamista ja ravitsemussuosituksien mukaista ruokaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 7.)

6 TUTKITTUA RAVITSEMUSTIETOA

6.1 Tietoa maidosta

Suomessa maitoperinne on hyvin vanha, ja maidolla ja maitovalmisteilla on aina ollut tärkeä merkitys ruokavaliossamme. Suomessa lehmänmaito käsitellään pastöroimalla eli yksinkertaisesti sanottuna elintarvikkeen kuumentamisella. Suomessa pastörinti toteutui kattavana vasta 1950-luvulla, mutta pakollista se ei edelleenkään ole. Kun tuotteen lämpötila nostetaan tarpeeksi korkeaksi, mahdolliset bakteerit kuolevat, jolloin siitä tulee steriiliä ja maidon pastörointia perustellaankin muun muassa salmonellatartunnan vaaralla. Pastöroidun tuotteen säilyvyys on myös pidempi, jolloin sen jakelu ja myynti ovat helpompaa. Mutta samalla syntyy jalostettu tuote, jonka on ravintosisällöltään huonompi. Esimerkiksi suurin osa D-vitamiinista ja C-vitamiinista, foolihaposta, maitohappobakteereista sekä B12- ja B6-vitamiineista tuhoutuvat. Maidon sisältämän kalsiumin imeytymisen kannalta välttämätön entsyymi fosfataasi muuttuu täysin tehottomaksi, joka taas voi olla – erityisesti lasten kohdalla – yksi suurimmista syistä myöhemmässä elämänvaiheessa syntyvään osteoporoosiin eli luukatoon. Pastöroinnissa tuhoutuu myös muita aineita, kuten lipaasi, jota tarvitaan rasvan pilkkomiseen, sekä jopa neljäsosa jodista, joka on välttämätöntä aineenvaihduntaa säätelevän kilpirauhasen toiminnassa. Muita muutoksia tapahtuu esimerkiksi maidon proteiineissa, mistä aiheutuu allergioita lapsille sekä aikuisille sekä laktoosin eli maitosokerin muuttumisessa beetalaktoosiksi, joka kohottaa veren sokeripitoisuutta nopeammin. Tämä taas aiheuttaa ylipainoa, ja toisin kun voisi luulla, nimenomaan vähärasvainen maito aiheuttaa painonnousua enemmän. Myös maidon luonnolliset, antibakteeriset ja immuniteettia vahvistavat ominaisuudet tuhoutuvat. (Colting 2012, 43–46.)

6.1.1 Viralliset ravintosuositukset maidosta

Virallisissa ravintosuosituksissa leikki-ikäisille suositellaan 4 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita ja 1 viipale juustoa päivittäin ja kouluiästä lähtien 5 – 6 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita ja 2 – 3 viipaleta juustoa. Tämä määrä maitovalmisteita (maito, piimä ja muut hapanmaitovalmisteet) tarvitaan, jotta kalsiumia ja jodia saadaan riittävästi.

Maitovalmisteet sisältävät luontaisesti runsaasti hyvälaatuista proteiinia, riboflaviinia, B12 -vitamiinia ja sinkkiä. Maidon rasvasta suurin osa on kovaa rasvaa, joten suositaan vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita. Maito, piimä, jogurtti ja viili saavat sisältää enintään 1 prosentti rasvaa ja myös juustoista tulisi valita vähärasvaisia- ja suolaisia tuotteita. Maitovalmisteiden valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota myös lisätyn sokerin määrään. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 22.)

6.1.2 Tutkimuksia maidosta

Uusia tutkimuksia on tehty maidon tarpeellisuudesta ja esimerkiksi British Medical Journalissa julkaistiin kahden ruotsalaisen seurantatutkimuksen tulokset. Naisilla, jotka olivat juoneet vähintään kolme lasillista maitoa päivässä, kuolemanriski oli 93 prosenttia suurempi tutkimusaikana, kun verrattiin tuloksia maitoa vähemmän kuin lasillisen päivässä juoneisiin naisiin. Miehillä puolestaan kuolemanriski oli 10 prosenttia suurempi kuin maitoa vähemmän juoneilla. Maidon juonti ei myöskään vähentänyt lonkkamurtumariskiä, vaan oli päinvastoin naisilla yhteydessä 9 prosenttia suurempaan lonkkamurtuman riskiin. Miehillä taas maidon juonti ei ollut yhteydessä murtumariskiin. (Michaëlsson 2014.)

Euroopassa on myös tehty kolme erittäin mielenkiintoista tutkimusta siitä, miten pastöroimaton maito voi parantaa lasten immuunipuolustusta ja suojata heitä allergioilta ja astmalta. Tutkimuksessa oli mukana tuhansia lapsia ja aikuisia, ja kaikissa kolmessa tutkimuksessa todettiin, että pastöroimattoman maidon käyttö antoi lapsille ja nuorille vahvan ja luonnollisen suojan astmaa ja allergioita vastaan. (Parsifal study 2007.)

Täysmaidossa ja prosessoimattomassa lehmänmaidossa on kalsiumin lisäksi muun muassa D- ja A-vitamiinia, mutta rasvan poistaminen maidosta aiheuttaa sen, että elimistö ei pysty enää hyödyntämään maidon sisältämää D-vitamiinia. Kun maidon rasvapitoisuutta vähennetään, häviää prosessissa muun muassa nämä vitamiinit, jonka jälkeen rasvattomaan maitoon lisätään kyseisiä vitamiineja keinotekoisina eli synteettisinä. Synteettinen D-vitamiini on osoittautunut myrkylliseksi muun muassa maksalle, ja lisätty A-vitamiini taas on tehty palmuöljystä, jonka on osoitettu lisäävän rotissa syövän riskiä. Vähärasvaisen maidon A- tai D-vitamiinirikastetta ei luokitella lisäaineeksi, sillä vitamiinit luetaan

kuuluvan maidon ainesosiksi. Vaikka ensin maidosta poistetaan sen luonnolliset vitamiinit ja sen jälkeen ne lisätään siihen synteettisinä. (Colting 2012, 91–92.)

Vaikka maidon laadusta tulee uusia tutkimuksia, niin silti rasvatonta maitoa suositellaan nykyään Suomessa käytettäväksi esimerkiksi päiväkodeissa ja kouluissa, ja moni ajattelee maidon rasvattomuuden auttavan painonhallinnassa. Harvardin lääketieteellisen yliopiston tutkimuksessa havaittiin, että lapset, jotka joivat joko rasvatonta tai yksi prosentista maitoa, olivat lihavampia kuin täysmaitoa juovat lapset. (Harvard School of Public Health i.a.)

6.2 Määritelmää rasvoista

Rasvat eli lipidit ovat yhdisteitä, jotka eivät liukene veteen. Rasvat voidaan luokitella niiden juoksevuuden ja rasvahappokoostumuksen mukaan, kiinteisiin eli tyydyttyneisiin ja pehmeisiin eli tyydyttymättömiin rasvoihin. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2008, 46.) Tyydyttynyttä rasvaa on runsaasti rasvaisessa lihassa ja lihavalmisteissa sekä rasvaisissa maitotuotteissa. Tyydyttymätöntä rasvaa on puolestaan kasviöljyissä ja rasvaisessa kalassa. Pääasiallisten lähteiden vuoksi tyydyttyneistä ja tyydyttymättömistä rasvoista käytetään myös termejä eläinrasva ja kasvirasva. Elimistö tarvitsee rasvaa energianlähteeksi, mutta tämän lisäksi rasvoja tarvitaan myös moniin muihin toimintoihin, kuten muun muassa solukalvojen rakennusaineeksi ja geenien toiminnan säätelyyn. (Sini-salo 2015, 14.) Ihminen pärjää ääriolosuhteissa ilman hiilihydraatteja, mutta rasvat ovat erittäin tärkeitä ja jotkut rasvahapot suorastaan välttämättömiä ihmiselle. Ilman säännöllisiä ja monipuolisia ravintorasvoja aivomme rappeutuvat, kudokset hajoavat ja lopulta seuraa kuolema. (Sundqvist 2011, 42.)

6.2.1 Viralliset ravintosuositukset rasvoista

Rasvan laadulla on tärkeä merkitys lapsen kehitykselle. Riittävän tyydyttymättömän eli pehmeän rasvan saantiin ja tarpeeksi vähäiseen kovan eli tyydyttyneen rasvan saantiin on kiinnitettävä huomiota. Ruoan valmistukseen tulisi suosia ruokaöljyjä, pullomargariineja tai rasiamargariineja, ja kalaa tulisi syödä ainakin kaksi kertaa viikossa. Leivän päälle

valitaan vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävää margariinia. Kovan rasvan saannin vähentämiseksi maito ja maitotuotteet sekä liha ja lihatuotteet valitaan mahdollisimman vähärasvaisina. (Ojala & Arffman 2010, 15–16.)

Lapsille suositellaan rasvaa noin 35 prosenttia koko energiasta, ja kasvavan lapsen ruokavaliossa rasvan laatuun tulisi kiinnittää erityisesti huomiota. Riittävä välttämättömien rasvahappojen saanti lapsuudessa on tärkeää muun muassa silmien, aivojen ja hermoston kehittymiselle. Normaalitilanteessa välttämättömien rasvahappojen saanti toteutuu hyvin, jos lapsen leivälle levitetään riittävän rasvaista rypsiöljypohjaista levitettä ja salaattiin lisätään rypsiöljypohjaista salaattinkastiketta. Vaihtoehtoisesti salaattinkastikkeen tilalla voi syödä saksanpähkinöitä, joissa välttämättömien rasvahappojen määrä on suuri. Näiden lisäksi lasten ruokavalioon tarvitaan kalaa pari kertaa viikossa. Jos kala ei jostain syystä maistu tai sovellu ruokavalioon, pitäisi kala korvata lapsille tarkoitetuilla kalaöljykapseleilla, riittävän omega-3-rasvahappojen saannin turvaamiseksi. Lapsille suositellaan yleensä 150–300 milligrammaa omega-3-rasvahappoja päivässä, iästä riippuen. (Saarnia 2011, 123–132.)

Suomalaisessa ruokavaliossa on tarvetta vähentää tyydyttyneiden eli kovien rasvojen saantia ja lisätä tyydyttymättömien rasvojen saantia. Valitsemalla ruokavalioon suositusten mukaisia rasvoja, voimme vaikuttaa myönteisesti myös muun muassa insuliiniherkkyyteen eli elimistön kykyyn muuntaa sokeria energiaksi, verenpaineeseen, veren hyytymiseen sekä syöpäsairauksien riskiin. (Sinisalo 2015, 69.)

6.2.2 Tutkimuksia Rasvoista

Cambridgen yliopiston tutkijat ovat selvittäneet laajassa tiedekatsauksessa, ettei kovilla rasvoilla ja sydäntautiriskillä ole yhteyttä. Tutkijat eivät löytäneet eroja sydäntautiin sairastuneissa, kun he tutkivat sairastuneiden rasvojen käyttöä. Tutkimuksen mukaan, hyvien ja huonojen rasvojen käyttäjillä oli samanlainen riski sairastua sepelvaltimotautiin. Nykyisin lääkärit ja ravitsemustieteilijät suosittelevat edelleen, että sydäntautien välttämiseksi, kovat rasvat tulee vaihtaa pehmeisiin rasvoihin, kuten margariineihin ja öljyihin. Tutkijoiden mielestä rasvaisesta lihasta, voista ja kermasta luopuminen ei todennäköisesti

paranna terveyttä. (Annals of Internal Medicine 2014.) Ravintorasvoista käydään Suomessa kovaa väantöä tällä hetkellä. On aiheellista kysyä, onko parjatuista tyydyttyneistä eläinrasvoista käyty liian yksipuolista keskustelua? Nykytiedon mukaan, meillä on varsin vähän aiheutta pitää tyydyttyneitä rasvoja epäterveellisinä. Ne eivät tuoreimpien tutkimustenkaan mukaan aiheuta sydän- ja verisuonitauteja, kuten tähän asti on luultu. (Sundqvist 2011, 161.)

Haitallisia transrasvoja on useissa elintarvikkeissa. Transrasvoja syntyy, kun kasvirasvoja kovetetaan. Luonnollisia transrasvoja saamme lihasta ja maitotuotteista. Usein nämä erilaiset transrasvat sekoitetaan keskenään. Elimistömme ei pysty erottamaan luonnollisia ja keinotekoisia transrasvoja toisistaan, ja nämä häiritsevät muun muassa solukalvojen toimintaa, lisäävät tulehdusta aiheuttavia sytokiineja, jotka voivat vaikuttaa oppimiskykyyn, masennuksen syntyyn ja sydäntautien esiintyvyyteen. Tutkimusten mukaan kovetetut transrasvat ovat erityisen haitallisia sydän- ja verenkiertoelinten terveydelle. Tämän lisäksi ne lisäävät diabetesta, insuliiniresistenssiä eli insuliinin vaikutuksen heikkenemistä sekä lihavuutta. Transrasvoja saadaan muun muassa valmisruoista, eineksistä, friteera-
tuista eli rasvassa keitetyistä ruoista, leivonnaisista, makeisista ja jogurteista. Tutkimuk-
sissa on myös todettu transrasvojen kertyvän elimistöön. Muun muassa Ruotsi ja Tanska
ovat kieltäneet transrasvaa sisältävät elintarvikkeet, Suomessa sen sijaan ei vaadita trans-
rasvojen määrästä edes merkintää elintarvikkeisiin. Näistä suosituksista vastaa viime kä-
dessä Suomen Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. (Somppi & Somppi 2011, 123–124.)

6.3 Tietoa hiilihydraateista

Hiilihydraatteja on elintarvikkeissa kolmessa eri muodossa, sokereina, tärkkelyksenä ja ravintokuituina. Kaikkia näitä hiilihydraatteja on kasvikkunnan tuotteissa. Tärkeimpiä hiilihydraattien lähteitä ovat: viljatuotteet, kasvikset ja peruna, hedelmät ja marjat. (Ihanainen ym. 2008, 40.) Hiilihydraatit voidaan jakaa hyviin ja huonoihin hiilihydraatteihin. Laadun mittarina voidaan käyttää niiden vaikutusta verensokeriin. Glykemiaindeksi kertoo, miten nopeasti ruoka nostaa verensokeria. Ruoka-aineet voidaan jakaa niiden hiilihydraatteja sisältävän glykemiaindeksin perusteella pieneen, keskisuureen ja suureen glykemiaindeksiin. Mitä suurempi glykemiaindeksi ravintoaineella on, sitä enemmän se nostaa verensokeria. (Voutilainen ym. 2015, 90, 97.) Hiilihydraatit ovat suomalaisten tärkein

energianlähde. Niiden pääasiallisena tehtävänä on toimia solujen energianlähteenä ja turvata veren tasainen sokeritaso. (Sinisalo 2015, 15.)

Hiilihydraattipitoinen ruoka on kaikkina aikoina ollut ravintomme perusta. Esimerkiksi, peruna, leipä, pasta ja riisi sekä marjat ja hedelmät kuuluvat olennaisena osana monipuoliseen ruokavalioon. Suositusten mukaan 50–60 prosenttia ravinnon energian tarpeesta tulee saada hiilihydraateista. Hiilihydraatteja tarvitaan solujen energianlähteenä sekä turvaamaan verenkierron glukoositasapaino. Myös rasvojen aineenvaihduntaan tarvitaan hiilihydraatteja, sillä niiden käyttö säästää proteiineja muihin tehtäviin. Aivot, hermojärjestelmä ja lihakset tarvitsevat glukoosia eli rypälesokeria energianlähteeksi. Hiilihydraatit muodostavat yhdessä proteiinien kanssa yhdisteitä, joilla on tärkeitä tehtäviä elimistössä. Vähähiilihydraattisen ruokavalion vaikutuksia tutkitaan suuren mielenkiinnon vuoksi runsaasti. (Haglund ym. 2009, 26-27.)

Sokeria on ympärillämme kaikkialla, eri ruuissa ja eri nimillä. Valmisruoat sisältävät runsaasti sokeria, samoin kuin esimerkiksi aamiaismurot, salaatinkastikkeet ja ketsuppi sisältävät sokeria. Sokerilla on useita haitallisia vaikutuksia, se muun muassa lisää kudosten insuliiniresistenssiä, jolloin insuliinin vaikutus heikkenee. Sokerilla on myös vaikutuksia ylipainoon, ja sen on todettu alentavan vastustuskykyä sekä nostavan verenpainetta. Nykyään puhutaan paljon myös sokeririippuvuudesta, ja se onkin yleistä, moni on riippuvainen sokerista ja sokerin käyttö perustuu ainoastaan sen koukuttavaan vaikutukseen. Sokerissa ei ole mitään, minkä vuoksi sitä kannattaisi syödä. Se ei sisällä mitään ravintoaineita, vaan ainoastaan tyhjiä ja nopeasti imeytyviä kaloreita. Sokeri myös ruokkii syöpäsoluja ja edesauttaa niiden kasvua. (Jäntti 2015, 19–22.)

6.3.1 Viralliset ravintosuositukset hiilihydraateista

Hiilihydraatteja tarvitaan energian lähteeksi, aivojen toimintaan ja liikkumiseen. Suomalaisen ruokavaliossa hiilihydraatit kattavat noin puolet kokonaisenergian saannista. Ensisijaisesti hiilihydraatit tulisi saada kasviksista ja täysjyväviljasta. (Voutilainen ym. 2015, 48.) Suomalaisessa ruokavaliossa on tarvetta lisätä kuitupitoisia hiilihydraatteja ja vähentää puhdistettuja sokereita. Kuitu auttaa painonhallinnassa, ehkäisee ummetusta ja hidastaa verensokerin nousua aterian jälkeen. (Sinisalo 2015, 70.)

Sopiva vuorokautinen sokerin osuus leikki-ikäiselle on alle 10 prosenttia päivän energiasta, mikä esimerkiksi viisivuotiailla vastaa noin neljääkymmentä grammaa sokeria päivässä. Sokerin saantiin lasketaan makeiset, leivonnaiset, jogurtit, vanukkaat, kiisselit, mehut ja virvoitusjuomat. (Haglund ym. 2009, 131.) Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse varoa. Suositus tarkoittaa sitä, että esimerkiksi päivittäisestä 2000 kalorin energiansaannista 50 grammaa (3,5 ruokalusikkaa) saa olla lisättyä sokeria. Kaksivuotiaan keskimääräinen päivittäinen energiantarve on 1200 kaloria, josta sokeria voi olla enintään 30 grammaa (2 ruokalusikkaa) ja vastaavasti 5-vuotiaan lapsen 1500 kalorin keskimääräisestä energiantarpeesta sokeria voi olla 38 grammaa (2,5 ruokalusikkaa). Määrä ei ole suuri, ja sen saa helposti tavanomaisista ruoista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 30.)

6.3.2 Tutkimuksia hiilihydraateista

Vehnä on hiilihydraattilähteistä haitallisista, mutta siitä huolimatta ravintoneuvoja jakavat tahot ovat nostaneet sen arvoon arvaamattomaan ja käyttävät vehnän yhteydessä hyvältä kuulostavia määreitä, kuten “kuitupitoinen” ja “terveellinen täysjyvävilja”. (Davis 2014, 119.) Vehnä on ollut merkittävä ravintotekijä ihmisen ruokavaliossa jo yli kymmenen tuhannen vuoden ajan. Vehnä on muuttunut vähitellen alkaen 1800-luvulta, mutta 1900-luvun lopulla muutokset olivat radikaalimpia. Nykyajan vehnä ei ole enää sama kasvi kuin esi-isiamme käyttämä, ja sitä on jopa vaikea tunnistaa samaksi kasviksi kuin alkuperäinen, mutta nimi on edelleen sama eli vehnä. Nykyajan kaupallinen vehnäntuotanto pyrkii tiettyihin ominaisuuksiin, kuten suurempaan satoon, tasalaatuiseen tuotteeseen ja alhaisempiin tuotantokustannuksiin. Sen sijaan muunnellun vehnän terveysvaikutuksia sitä syövien ihmisten ja eläinten kannalta ei ole pohdittu lainkaan. (Davis 2014, 32–33.) Ihmisen tekemät geneettiset muutokset heinäkasviin nimeltään vehnä, ovat muokanneet ja helpottaneet elintarvike- ja ruoanvalmistajien elämää, mutta muunnellulla vehnällä voi olla yllättäviä vaikutuksia ihmisten terveyteen. (Davis 2014, 47.) Vehnällä on todistettusti useita negatiivisia vaikutuksia. Vehnä muun muassa kasvattaa ruokahalua ja aiheuttaa painonnousua sekä vaikuttaa verensokerin heilahteluun. Vehnällä on vaikutusta rustoa ja luustoa rappeuttavien tulehdusten syntyyn ja se aiheuttaa häiriöitä elimistön puolustusjärjestelmään. Vehnän käyttö ruokavaliossa aiheuttaa myös monia sairauksia kuten esi-

merkiksi diabetesta, neurologisia eli hermostollisia sairauksia, sydänsairauksia, niveltulehduksia, ihottumia ja keliakiaa joka on vehnän sisältämän gluteiinin aiheuttama suolisto-sairaus. (Davis 2014, 11.)

The Journal of the American Medical Association (JAMA) lehdessä julkaistiin merkittävä 14 vuotta kestänyt tutkimus keväällä 2014, jossa tutkijat perehtyivät ruokavalioon sisältyvän lisätyn sokerin (sakkarosi, glukoosi, fruktoosi, fruktoosi-glukoosisiirappi ja tämän kaltaiset tärkkelyspohjaiset makeuttajat eli siirapit) määrään, sekä sydän- ja verisuonitautien väliseen yhteyteen. Eniten sokeria syövä viidesosa tutkituista sai keskimäärin 25 prosenttia energiastaan sokerista. Vähiten sokeria syövällä, viidesosalla vastaava luku oli 7,4 prosenttia. Tutkimuksen mukaan eniten sokeria syöville oli kaksinkertainen riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin verrattuna vähiten sokeria syöviin. Lisäksi tutkimustulosten perusteella jo yksi tölkki limonadia päivässä nostaa sydän- ja verisuonitautien riskiä. (The Journal of the American Medical Association 2014.)

7 LAADUKAS RAVINTO

Ruoan prosessointi eli teollisesti tuotettu, puhdistettu ja käsitelty ruoka on elintarviketeollisuudessa niin voimakasta ja rajua, että on jo ihme, että elimistömme saa siitä mitään kestäviä rakennusaineita, puhumattakaan siitä, että vieraannumme vauhdilla oikeasta, aidosta ruoasta ja sen mausta ja rakenteesta. Lisäaineiden kaikkia vaikutuksia ei tunneta ja viranomaisten virallinen kanta on, että nuo tuhannet lisäaineyhdistelmät ovat todennäköisesti ihmisille vaarattomia, mutta niillä saatetaan vaarantaa ihmisen geeniperimää. Suomeksikin on nähtävissä kasvava joukko ihmisiä, jotka ovat erittäin huolestuneita omasta, ympäristön ja elintarviketeollisuuden nykytilasta. Tästä osoituksena on nähtävillä luomun maailmanlaajuinen nousu ja puhdasta ruokaa tarjoavien pienten ja suurten kauppojen lisääntyvä joukko. Luopumalla teollisesti väärennetyistä ruoasta ja vaatimalla aitoja makuja, voimme lisätä hyvinvointia ja parantaa terveyttä. (Nilsson 2011, 9-10.)

Meillä on elintarvikkeiden kuluttajina suurempi valta kuin uskommekaan. Vaatimalla aitoa, prosessoimatonta ruokaa ja valitsemalla kaupassa sellaisia elintarvikkeita, jotka sisältävät vähemmän lisäaineita, voimme vaikuttaa lyhyessäkin ajassa elintarviketeollisuuden tarjontaan siten, että se tuottaisi jatkossa rehellisempiä tuotteita, jotka sisältävät vähemmän lisäaineita. Toivottavasti suomalainen elintarviketeollisuus herää pian. Muuten asiakkaat etsivät aitoa ruokaa jostain muualta. (Nilsson 2011, 11-12.)

7.1 Mitä on luonnonmukainen ravinto?

Luomu on lyhenne sanasta luonnonmukainen. Luomutuote on luonnonmukaisin menetelmien valmistettu elintarvike ja luomumaatalous puolestaan tarkoittaa luomukasvien viljelyä ja luomueläintuotantoa. Periaatteena luomutuotannossa on tuottaa tuotteita, joiden valmistusmenetelmät eivät ole haitallisia ympäristölle, ihmisille, kasveille tai eläinten terveydelle ja hyvinvoinnille. (Rauramo 2013, 114.)

Luomutuotteiden käyttö on myös kasvanut, kun yhä useammat ihmiset ovat alkaneet arvostaa puhdasta, lisäaineetonta ruokaa. Kuntalaisella on oikeus tehdä aloite lähi- ja luo-

muruoan lisäämiseksi kunnan julkisiin ruokapalveluihin. Valitsemalla lähi- ja luomuruokaa vahvistetaan oman kunnan taloutta ja hyvinvointia sekä kehitetään paikallista ruokakulttuuria. Lähi- ja luomuruoka on turvallista ja puhdasta sekä ympäristövastuullista ja kaiken lisäksi se on hyväksi eläimille. Luomuelintarvikkeiden terveellisyyden ja turvallisuuden selvittämiseksi, on huutava pula laadukkaasta tutkimuksesta, jossa olisi käytetty soveltuvia vertailuryhmiä ja asianmukaista tilastollista käsittelyä ja jossa kaikki sekoittavat tekijät olisi huomioitu asianmukaisesti. (Ekocentria i.a.) Luomualan kehittämisohjelman tavoitteena on vuonna 2014 ollut luomutuotannon lisääminen, kasvattamalla kotimaisten luomutuotteiden valikoimaa sekä luomutuotteiden saannin parantaminen vähittäiskaupoissa ja ammattikeittiöissä. (Hallituksen luomualan kehittämisohjelma 2014, 3.)

7.2 Lähiruokatietoutta

Lähiruoka on toistaiseksi käsitteenä melko vakiintumaton ja kovin epätarkasti määritelty. Lähiruoalla käsitetään ruoantuotantoa ja -kulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotantopanoksia. Lähiruoksi voidaan laskea vain muutaman lähikunnan alueella tuotettu ja kulutettu ruoka tai jopa koko EU:n alueella tuotettu ja kulutettu ruoka. (Rauramo 2013, 114.) Ruokapiirit ovat yksi tapa hankkia helposti lähiruokaa suoraan paikalliselta tuottajalta. Ruokapiiritoiminnalla on Suomessa jo pitkät perinteet, mutta niiden suosio on kasvanut vasta viime vuosina ja uusia ruokapiirejä perustetaan jatkuvasti ympäri maata. Ruokapiirien avulla saadaan kasvatettua lähiruoan markkinoita, ja tästä syystä maa- ja metsätalousministeriö on eri keinoin mukana kehittämässä ruokapiiritoimintaa ja saattamassa yhteen eri toimijoita. (Maa- ja metsätalousministeriön verkkolehti i.a.)

Hallituksen lähiruokaohjelma on valmistunut vuonna 2013. Ohjelma antaa lähiruoan edistämislle tavoitteet vuoteen 2015 ulottuvalle hallituskaudelle, ja vuonna 2014 käynnistyvälle, vuoteen 2020 ulottuvalle uudelle EU-ohjelmakaudelle. Lähiruokaohjelman mukaan tavoitteena on monipuolistaa lähiruoan tuotantoa ja parantaa pienimuotoisen elintarvikejalostuksen sekä myynnin mahdollisuuksia. Lähiruokaohjelmalla on myös tavoitteena kasvattaa lähiruoan osuutta julkisista hankinnoista, parantaa alkutuotannon mahdollisuuksia ja tiivistää yhteistyötä lähiruoka sektorin toimijoiden kesken sekä lisätä

ruoan ja ruokaketjun toimijoiden arvostusta. Ohjelma on hallituksen ruokapolitiikan tavoitteita tukeva ohjausväline. Ohjelman tavoitteiden toteuttaminen vaatii koko lähiruoka-sektorin yhteistyötä ja toimenpiteitä. (Hallituksen lähiruokaohjelma 2013, 7.)

7.3 Hyvä vai paha valmisruoka?

“Eineksillä ei ole virallista määritelmää” Elintarviketurvallisuusvirasto Evirasta kerrotaan. Eineksen määritelmäksi ehdotetaan *“valmista ruokaa, joka joko syödään sellaisenaan tai kuumennetaan ennen syömistä.”* (Yhteishyvä i.a.) Tämän käsitteen mukaan ei-nes määritelmän alle kuuluu myös välipaloja ja jälkiruokia. Synonyymeja eineksille ovat esimerkiksi, valmisruoka, jaloste, puolivalmiste, pakattu valmisruoka, välipala-ateria ja tuore valmisruoka. Puolivalmiit ateriat sisältävät eri ala tuoteryhmiä, jotka edustavat puolivalmistaa ruokaa kuten pastatuotteet ja ruokapakasteet ja jotka ovat teollisesti valmistettua ruokaa. Puolivalmis ateria voidaan siis määritellä ruoaksi, jonka valmistamiseen riittää usein lämmitys tai aineiden sekoittaminen keskenään, jolloin kuluttaja saa helposti ja nopeasti ruokaa. (Kukkonen 2008, 16.)

Lisäaineet ovat aineita, joita lisätään elintarvikkeisiin tarkoituksellisesti. Parhaimmillaan lisäaineet suojaavat kuluttajaa haitallisilta mikrobeilta, eivätkä uhkaa terveyttä. Elintarvikkeisiin ei saa lisätä myrkkyjä, mutta joihinkin lisätään säilöntäaineita siitä syystä, että ilman niitä elintarvikkeissa voi muodostua vaarallisia myrkkyjä. Vain murto-osa lisäaineista aiheuttaa haittareaktioita. Lisäaineet on ilmoitettava pakkausmerkinnöissä ryhmänimellä ja sen lisäksi joko E-koodilla tai lisäaineen koko nimellä. (Voutilainen ym. 2015, 28–31; Elintarviketurvallisuusvirasto Evira i.a.)

Elintarvikkeissa käytetään myös keinotekoisia aromiaineita, joilla aikaansaadaan tietty makuelämys. Tuotteiden pakkausmerkinnöissä ei vaadita käytettyjen aromien erittelemistä, eikä niille ole määritelty E-koodeja. Tämä perustuu siihen, että käytetyt ainemäärät ovat erittäin pieniä, jolloin maininta *“aromi”* riittää. Joihinkin tuotteisiin on saatettu lisätä jopa satoja erilaisia aromeja. Kala - ja lihavalmistuksiin ja muihin proteiinipitoisiin elintarvikkeisiin lisätään makua aromivahventeilla. Glutaamihappo ja sen suolat ovat yleisimmin käytetyt aromivahventeet. Tavallisin näistä on natriumglutamaatti (E621), jonka

käyttö on kuitenkin vähentynyt merkittävästi viime vuosina. Natriumglutamaattia on pidetty keskushermostoa voimakkaimmin kiihottavana välittäjäaineena. Herkille yksilöille sen on havaittu aiheuttavan astmaa ja muita hengitystieoireita, migreeniä ja päänsärkyä, kasvojen punoitusta, suolisto-ongelmia ja lihas- ja nivelkipuja. Natriumglutamaattia on myös epäilty yhdeksi lasten ylivilkkaus ongelmien aiheuttajaksi. (Sirviö 2016, 39–42.)

Sokerin korvikkeeksi tarjotaan usein makeutusaineita, joita ovat esimerkiksi Aspartaami (E951), Asesulfaami-K (E950), Sakariini (E954), Sukraloosi (E955), Syklamaatti (E952) ja Stevioliglykosidi (E960). Varsinkin aspartaamiista löytyy huolestuttavaa tutkimustietoa. Aspartaami eli E951 ei nosta verensokeria eikä kolesterolia ja tästä syystä sen ajatellaan olevan turvallista. Tutkimuksissa on kuitenkin saatu viitteitä siitä, että aspartaami saattaa olla yhteydessä lisääntyneeseen syöpäriskiin ja keskenmenoihin. (Sirviö 2016, 224–225.) Moni yleisesti käytetty elintarvike makeutetaan aspartaamilla. Sitä löytyy muun muassa jogurteista, mehuista, kevyt-juomista, purukumeista, makeisista ja jopa vitamiinitableteista. Makeutusaineiden turvallisesta käyttömäärästä ei voida antaa ohjeita, sillä joku sietää niitä ilman oireita, kun toinen saa päänsäryn jo yhdestä purukumista. (Ruuti 2015, 181.)

8 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

8.1 Tutkimustehtävä ja kysymykset

Aloimme miettiä opinnäytetyömme aihetta keväällä 2015. Varsinainen tutkimustehtävä selkeytyi syksyllä 2015, kun pohdimme ja tarkensimme aiheen rajausta, opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessämme. Tutkimuksemme tarkoitus oli selvittää tutkimukseen valittujen päiväkotien kasvatushenkilökunnan näkemyksiä terveellisestä ravinnosta, ruokakasvatuksen pedagogisesta merkityksestä sekä Sapere-menetelmän käytöstä. Tutkimme myös kahden valitun ruokalajin osalta päiväkodissa tarjottavan ruoan sisältöä, etenkin einesten ja lisäaineiden käyttöä sekä luomun ja lähiruoan osuutta käytetyistä raaka-aineista. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla yhden Mänttä-Vilppulan päiväkodin ja Konneveden päiväkodin sekä viereisen ryhmäperhepäivähoidon, Tenholan työntekijöitä. Lisäksi teimme tarkentavia kysymyksiä paikkakuntien ravitsemuspäällikölle ja ruokapalvelu esimiehelle. Valitsimme tutkimusympäristöiksi päiväkodit, koska sosionomin tutkinnon lisäksi, olemme molemmat tehneet lastentarhanopettajan pätevyyteen vaadittavia opintoja. Lastentarhanopettajan pätevyyteen liittyvissä ohjeistuksissa määritellään, että opinnäytetyön tulee liittyä varhaiskasvatuksen teoriaan ja/tai sosiaalipedagogiikan ja/tai toimintaympäristöön ja jossa opiskelija syventää sisällöllistä ja metodista osaamistaan. Opinnäytetyössä käsitellään lapsuutta, perhettä tai vanhemmuutta (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011.)

Tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Mikä on ruokakasvatuksen pedagoginen merkitys päiväkodissa?
2. Mikä on Sapere-menetelmän merkitys päiväkodissa?
3. Millainen ravinto on henkilökunnan mielestä terveellistä?
4. Millaista päiväkotiruoka on henkilökunnan mielestä?

8.2 Kohdejoukon- ja tutkimusmenetelmän valinta

Valitsimme päiväkodit Mänttä-Vilppulassa sekä Konnevedellä tutkimuksemme kohteiksi, koska asumme paikkakunnilla, joissa kyseiset päiväkodit sijaitsevat. Tämä oli luonteva valinta ja helpotti haastattelujen tekemistä. Halusimme myös vertailla kahden eri paikkakunnan välisiä eroja päiväkotiruokailun sekä ruoan osalta. Konneveden kunnan päivähoidon ohjaajan ehdotuksesta, laajensimme haastattelut myös viereiseen ryhmäperhepäivähoidon yksikköön Tenholaan. Päiväkodissa valmistettua ruokaa on tarjolla ryhmäperhepäivähoidon yksikössä, joten saimme laajemman aineiston haastattelemalla myös Tenholan henkilökuntaa. Toinen meistä myös suoritti opintoihin liittyvän työssäoppimisen samassa päiväkodissa, joten tämäkin vaikutti valintaan.

Tutkimukseen valitussa Mänttä-Vilppulan päiväkodissa on yhteensä kymmenen työntekijää. Jokaisessa ryhmässä työskentelee yksi lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajaa. Lisäksi päiväkodissa on keittäjä, joka tekee aamupalan, lounaan sekä välipalan. Henkilökuntaa Konneveden päiväkodissa on yhteensä kymmenen: lastentarhanopettajia on kaksi, joista toinen työskentelee 40 prosenttia työajastaan lapsiryhmässä ja lopun ajasta toimii päivähoidon ohjaajan toimessa. Lastenhoitajia on kaksi, joista toinen tekee pääosin lasten- ja nuorten kuntoutusohjaajan tehtäviä ja käyttää 40 prosenttia työajastaan toimimalla lapsiryhmässä. Perhepäivähoitajia on kolme, joista yksi on osa-aikaeläkkeellä ilman sijaista, ja yksi perhepäivähoitajista on pääsääntöisesti keskittynyt vuorohoitoon. Päiväkodissa toimii yksi päiväkotiapulainen ja yksi työn ohessa lastenohjaajaksi oppisopimuksella opiskeleva. Päiväkodin keittiössä työskentelee oma keittäjä. Tenholan ryhmäperhepäivähoidossa on lapsia 12 ja henkilöstöä on yhteensä neljä, joista kolme työskentelee perhepäivähoitajana ja yksi opiskelee työn ohessa lastenohjaajaksi. Kasvatushenkilöstön lisäksi Konneveden päiväkodissa työskentelee keittäjä, joka valmistaa lounaan ja välipalan. (Oittinen, Pauliina, henkilökohtainen tiedonanto 26.9.2016.)

Tutkimuksemme toteutimme haastattelemalla. Haastattelun valitsimme siksi, että siinä voidaan joustavasti säädellä aineiston keruuta tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 205). Haastattelun kuluessa voi myös tarvittaessa tehdä tarkentavia kysymyksiä ja haastateltavien on helppo tuoda vapautuneesti ja luontevasti mielipiteitään esille. Teimme haastattelut yksilöhaastatteluina, joka on tavallisin haastattelumuoto. (Hirsjärvi ym. 2009, 210.) Valitsimme haastattelun lajiksi

teemahaastattelun, jossa haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka järjestys ja muoto puuttuvat. Teemahaastattelu sopii myös hyvin vastaamaan moniin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtiin. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 203.) Laadimme teemahaastattelua varten kahdentoista kysymyksen haastattelurungon kasvatushenkilökunnalle (LIITE 1) sekä yksitoista kysymystä keittiöhenkilökunnalle (LIITE 2). Teemahaastattelujen lisäksi haastattelimme tutkimukseen valittujen kuntien ravitsemuspäällikköä ja ruokapalveluesimiestä, sähköpostitse. Konnevedellä ravitsemuspäällikön haastattelu toteutui yksilöhaastatteluna paikan päällä.

8.3 Aineiston keruu ja käsittely

Tutkimuksemme aineisto kerättiin kahdesta päiväkodista, Mänttä-Vilppulan kaupungin päiväkodista sekä Konneveden kunnan päiväkodista. Päiväkodeissa haastattelimme lasten kasvatuksesta vastaavaa henkilökuntaa, siitä mitkä ovat heidän käsityksensä hyvästä, terveellisestä ruoasta ja mikä on ruokailun pedagoginen merkitys päiväkodissa. Haastattelimme myös molempien päiväkotien keittäjiä sekä tutkimukseen valittujen kuntien ravitsemuspäällikköä ja ruokapalveluesimiestä ja he kertoivat meille päiväkodeissa lapsille tarjottavan ruoan laadusta ja sen sisällöstä tarkemmin, jotta saisimme tietoa kuinka paljon lapsille tarjottava ruoka sisältää esimerkiksi eineksiä tai lisäaineita.

Mänttä-Vilppulassa haastattelut tehtiin keväällä 2016, jolloin toinen meistä oli suorittamassa pedagogista harjoittelua kyseisessä päiväkodissa. Haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina, yrittäen löytää rauhallinen hetki ja paikka, päivittäisten toimien keskellä. Muutama haastattelu jouduttiin tekemään myös työn lomassa, jolloin keskittyminen ei ollut paras mahdollinen. Yksi haastattelu kesti noin 10–20 minuuttia. Mänttä-Vilppulassa haastateltuja oli kymmenen, joista kaikki olivat naisia. Kasvatushenkilökunta oli iältään 24–60-vuotiaita. Koulutukseltaan vastaajat olivat lastenhoitajia, yksi lastentarhanopettaja, sekä yhdellä vastaajista ei ollut alan koulutusta. Työkokemus alalta vaihteli kahdesta ja puolesta vuodesta 44 vuoteen asti. Lastentarhanopettajan työkokemus on 15 vuotta ja alalle kouluttamattoman työntekijän taas neljä ja puoli vuotta. Haastatteluun osallistui myös päiväkodin keittäjä.

Konneveden päiväkodissa ja viereisessä ryhmäperhepäivähoidon yksikössä Tenholassa haastattelut tehtiin pääosin toukokuun 2016 aikana. Muutama haastattelu jouduttiin tekemään uudestaan kesän aikana teknisten ongelmien vuoksi. Haastatteluissa käytettiin nauhuria ja tämä aiheutti suurimmalle osalle ylimääräistä jännitystä tilanteeseen. Haastattelutilanteet pystyttiin järjestämään joustavasti siten, että kaikki häiriötekijät ja keskeytykset saatiin suljettua pois. Haastattelut kestivät keskimäärin 10–15 minuuttia. Haastateltavia oli yhteensä kolmetoista, vastaajista yksi oli mies ja loput naisia. Iältään haastateltavat olivat 23–61-vuotiaita ja työkokemus alalta vaihteli vastaajien kesken, yhdestä vuodesta 36 vuoteen asti. Haastatteluun osallistuivat kaksi lastentarhanopettajaa, kaksi lähihoitajaa, kaksi nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajaa, yksi lastenhoitaja, yksi sosiaaliohjaaja, kolme perhepäivähoitajaa ja yksi työn ohessa lastenohjaajaksi opiskeleva ravintolakokki. Näiden lisäksi haastatteluun osallistui myös päiväkodin keittäjän sijainen.

Haastateltavat esiintyvät työssämme nimettöminä ja olemme numeroineet tutkimuksemme tuloksissa haastateltavien sanomat ilmaisut siten, että K-kirjain tarkoittaa Konnevetä ja M-kirjain puolestaan Mänttä-Vilppulan päiväkotia. Yksittäisiä ilmaisuja ei näin ollen voi tunnistaa ja tämä on myös eettisyyden kannalta oleellinen tieto. Opinnäytetyö prosessin päättyessä kaikki haastattelumateriaali tullaan hävittämään asianmukaisesti.

8.4 Tutkimusaineiston analyysi

Käytimme aineiston analysoinnissa sisällönanalyysiä, jonka avulla saimme haastatteluista tarvittavaa tietoa tutkimukseemme. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Analyysin tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta aineistosta. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon, kadottamatta sen sisältämää tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93–110.) Haastatteluvaiheessa kiinnitimme huomiota tiettyjen asioiden toistuvuuteen haastateltavien puheissa. Kun saimme haastattelut tehtyä, kirjoitimme haastattelut puhtaaksi sana sanalta kirjalliseen muotoon eli litteroimme aineiston. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä noin viisitoista sivua. Karsimme kaiken epäolennaisen pois, jolloin jäljelle jäi tieto, jota tarvitsemme työssämme. Tämän jälkeen perehdyimme niiden sisältöön lukemalla aineiston läpi useampaan kertaan. Haastatteluvastaukset ryhmitte-

limme aineiston vastausten perusteella teemoittain ja etsimme aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Lopuksi vastaukset yhdistettiin ja näin saimme vastauksia asetettuihin tutkimusongelmiin ja kysymyksiin.

8.5 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimusta tehdessä pyritään välttämään virheitä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys voivat vaihdella, tämän vuoksi tutkimuksissa arvioidaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita, esimerkiksi haastattelututkimuksessa kerrotaan olosuhteista ja paikoista, joissa aineistot kerättiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.)

Laadittuamme haastattelukysymykset testasimme ne ennen varsinaisia haastatteluja, lähettämällä kysymykset sähköpostitse muutamille ystävillemme, jotka työskentelevät päiväkodeissa. Näiden vastausten perusteella teimme vielä muutoksia kysymyksiin. Haastattelut tehtiin rauhallisessa tilassa, keskeytyksettä. Mänttä-Vilppulassa muutama haastattelu jouduttiin aikataulullisista syistä tekemään työn lomassa, mutta niitä täydennettiin myöhemmin, jos jokin kohta jäi epäselväksi. Konnevedellä päädyttiin nauhoittamaan haastattelut, ja tämä toi jännitystä itse haastattelutilanteeseen. Nauhoittamalla keskustelut haastattelija pystyi paremmin keskittymään vastaajiin ja esittämään tarkentavia lisäkysymyksiä joustavasti. Kukaan vastaajista ei kommentoinut kysymyksiä erityisesti, mutta huomasimme, että kirjallisina vastaukset olivat aika suppeita.

Konnevedellä haastattelujen tekohetkellä keittiöllä työskenteli vakituisen keittäjän sijainen, jolla oli hieman erilaiset tavat työskennellä kuin vakituisella keittäjällä. Esimerkiksi einesten käyttö on ollut suurempaa sijaisen ollessa töissä. Tämä on voinut vaikuttaa myös haastattelujen vastauksiin. Aineiston täydentämistä varten, kävimme vielä tekemässä tarkentavia kysymyksiä vakituiselta keittäjältä, hänen palatessaan vuorotteluvapaalta takaisin töihin.

Tutkimuksemme on tehty vain kahdessa eri päiväkodissa, eikä haastateltavien määrä ole kovin suuri. Aineiston pienuuden takia, näitä tuloksia ei voi yleistää muihin kaupunkeihin. Jokainen päiväkotikoti on myös yksilöllinen. Jos haluttaisiin luotettavampia vastauksia, pitäisi tutkimuksen olla paljon laajempi. Tämä tutkimus on vertailu kahden yksittäisen päiväkodin, Mänttä-Vilppulan ja Konneveden välillä, mutta se antaa näiden kahden päiväkodin osalta kuitenkin suuntaa antavan kuvan.

9 TUTKIMUKSEN TULOKSET

9.1 Henkilökunnan näkemykset ruokakasvatuksen merkityksestä

Mänttä-Vilppulassa kaikkien yhdeksän kasvatushenkilön mielestä päiväkotiruokailun pedagoginen merkitys on suuri. Haastateltavien mielestä päiväkodissa tapahtuva ruokakasvatus antaa valmiuksia siihen, että lapsi oppii hyviä ruokailutapoja sekä toimimaan ruokailutilanteessa yhdessä muiden ruokailijoiden kanssa, muut huomioon ottaen. Muilta mallia otettaessa opitaan myös itse syömään monipuolisesti sekä terveellisesti. Ruokakasvatus auttaa lasta keskittymään ja kuuntelemaan ohjeita, samalla omatoimisuuden lisääntyessä. Omatoimisuuteen kannustettaessa lapsi oppii annostelemaan itse ruokaa sekä jossain vaiheessa oppii myös tiedostamaan, milloin on kylläinen. Hyvien ruokailutapojen opettelun lisäksi ruokailutilanteessa keskustellaan lasten kanssa ruoasta esimerkiksi loru-
jen avulla, jolloin se ruokkii lapsen mielikuvitusta ja lapselle annetaan ruoasta positiivisia verbaalisia kokemuksia. Ruokailutilanteissa pyritään myös tutustumaan uusiin ruokiin ja kannustetaan maistelemaan sekä tutkimaan ruokaa. Haastateltavat mainitsivat myös sen, että lapset oppivat arvostamaan ruokaa - sekään ei ole itsestäänselvyys. Tärkeinä asioina mainittiin myös ruokailon säilyttämisen ja ruoasta nauttimisen. Ei tuputeta lapselle ruokaa, vaan annetaan lapsen omaan tahtiin opetella ja tutustua eri ruoka-aineisiin. Annetaan lapselle positiivisia ruokakokemuksia, ruoalla saa myös leikkiä.

M1: *“Nykylapset eivät tiedä mistä ruoka tulee. Kiinnostaa lapsia.”*

Konneveden päiväkodissa ruokakasvatuksen merkitystä pidettiin myös tärkeänä. Vastaa-
jien mielestä ruokailutilanteet ovat valtavan tärkeitä kasvatushetkiä ja niillä opetellaan muun muassa maistelemaan erilaisia ruokia monipuolisesti, opitaan hyviä pöytätapoja ja oikeanlaista suhtautumista ruokaan. Ruokaan tutustumisen tulisi yhden vastaajan mukaan olla aiempaa lapsilähtöisempää, sillä on olemassa lapsia, joille tietyt ruoat ovat ylivoimaisen haastavia, ja pelkän kielellä lipaisun pitäisi riittää. Haastatteluista kävi ilmi, että päiväkodissa myös luodaan tottumuksia siitä, millaista on terveellinen ruoka ja mistä se tulee. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että lapset oppivat päiväkodissa, että joku on kasvat-
tanut ruoan ja nähnyt myös vaivaa sen eteen. Yhdessä aikuisten ja toisten lasten esimerkin

avulla maistellaan ja opitaan syömään monipuolisesti. Ruokailussa tulisi yhden vastaajan mukaan kiinnittää enemmän huomiota siihen, että se olisi enemmän sosiaalinen tapahtuma. Tämä ei hänen mukaansa tällä hetkellä päiväkodissa ihan toteudu ja siihen vaikuttavat muun muassa suuret ryhmäkoot ja äänet.

K11: “Tarjolla monipuolista ravintoa, lapsi pääsee tutustumaan eri ruoka-aineisiin. Yhdessä opetellaan maistamaan sekä aikuisen että toisten lasten esimerkin avulla. Hyvät pöytätavat, nautitaan ja kiitetään ruoasta.”

9.2 Henkilökunnan näkemykset Sapere-menetelmän käytöstä

Sapere-menetelmää toteutetaan Mänttä-Vilppulassa vaihdellen. Osa henkilökunnasta on käynyt koulutuksen siihen ja yhdellä osastolla Sapere-menetelmä on käytössä. Muilla osastoilla sitä ei virallisesti ole käytössä, mutta ruokakasvatukseen on kyllä myös niillä osastoilla otettu toimintoja käyttöön jotka kuuluvat Sapereen. Sapere-menetelmän käyttö päiväkodissa on vaikuttanut ruokakasvatukseen hyvinkin paljon. Entistä enemmän henkilökunta kiinnittää huomiota siihen, kuinka ruoasta puhutaan. Vastaajat kertovat, että puhe yritetään pitää positiivisena, eikä ruoalla kiristetä. Enää ruokaa ei ole pakko maistaa, kuten se ennen oli tapana. Aikaisemmin leivän sai, kun ruokaa oli maistanut, nyt leivän saa joka tapauksessa ja leipää pidetään yhtä arvokkaana kuin muutakin ruokaa. Aikuisten asenteet ovat muuttuneet, eikä aikuinen enää ole auktoriteetti, vaan lapset ovat tulleet enemmän kokeilijoiksi ja tutkijoiksi. Luottamus lapseen on lisääntynyt, ruokailutilanteesta on tullut hauskempi ja vuorovaikutus on lisääntynyt. Lapselle koko ruokailutilanteesta on tullut mielenkiintoisempi. Itse ruokailutilanteesta mainittiin myös, että on liikaa lapsia pienissä tiloissa, joka pöytään ei riitä aikuista ja varsinkin pienimmät lapset jäävät ruokailutilanteessa liian vähälle huomiolle.

Haastatteluista kävi ilmi, että Sapere-menetelmää pidetään jotenkin hankalana toteuttaa, vaikka sitä usealta osalta toteutettiin, ehkä myös tiedostamatta. Osalla henkilökunnasta oli käsitys, että vasta sitten voidaan puhua Saperesta, jos sitä noudatetaan 100 prosenttisesti. Joillakin vastaajista oli halu toteuttaa Saperia, mutta vain osittain, esimerkiksi

sokeria haluttiin hieman käyttää aamupuurossa, eikä noudattaa täysin sokeritonta ruokavaliota. Ja yksi vastaajista kertoi, että Sapere ei ole vaikuttanut hänen toimintaansa, koska samanlainen toimintatapa hänellä on ollut jo ennen Sapere-menetelmää.

M1: *“Koen Saperen vähän hankalaksi. En ole ihan Saperen kannalla 100%.”*

M8: *“Sapere ei ole täysin käytössä, osittain. Joka päivä toteutetaan. On tosi paljon hyvää, sormiruokailu, esteettisyys. Kerrotaan, sanoitetaan kaikilla aisteilla.”*

Konneveden päiväkodissa oltiin yleisesti sitä mieltä, että ruokakasvatus-menetelmänä Sapere on ihan hyvä, mutta enemmänkin sitä voisi käyttää. Kaikki työntekijät eivät ole saaneet Sapere-koulutusta ja tämä koettiin osittain haasteena toteuttaa menetelmää laajemmin. Positiivisina puolina Sapere-menetelmässä nähtiin lasten osallisuus, monipuolinen tutustuminen erilaisiin ruokiin sekä eri aistien avulla oppiminen. Yksi vastaajista kertoi, että yrittää koostaa aamupalat siten, että lapsilla olisi aina tarjolla jotain tuoretta naposteltavaa ja sormipaloja. Haastateltavat kertoivat, että käytössä oleva Sapere-menetelmä on opettanut ottamaan lapset yksilöinä enemmän huomioon, myös opetukseen on saatu lisää monipuolisuutta ottamalla kaikki aistit ja havainnot käyttöön. Eri ruoka-aineita myös tutkitaan, katsellaan ja tarkastellaan syvemmin Sapere-menetelmän käyttöönoton myötä.

9.3 Henkilökunnan näkemykset terveellisestä ruoasta

Terveelliseksi ravinnoksi kaikki vastaajat Mänttä-Vilppulassa mielsivät virallisten suositusten mukaisen tavallisen, monipuolisen perusruoan, joka sisältää runsaasti kasviksia ja juureksia, perunaa, leipää, marjoja ja hedelmiä, maitotuotteita sekä vähän sokeria ja suolaa. Ravintorasvoista suosittiin kasvirasvoja. Hiilihydraateista mainittiin pitkäkestoiset terveelliseksi ja suosittiin leivistä kuitupitoisia tuotteita. Monipuolisesta ruoasta ajateltiin lasten saavan tarvittavat ravintoaineet ja vitamiinit. Kaksi vastaajaa mainitsi myös veden juonnin tärkeäksi. Vain yksi vastaajista mainitsi terveelliseksi ravinnoksi puhtaasti tuotetun- ja lähiruoan, mahdollisimman aidot raaka-aineet kuten kerman, voin sekä rasvaisen

maidon. Yksi vastaaja mainitsi, että itse tehty ruoka on terveellistä, ei einesruoka. Myöskään makkarat eivät yhden vastaajan mielestä kuulu hyvään ruokavalioon.

M2: *“Sisältää hyviä ravintoaineita, hyvässä suhteessa. Sokeria vähän, maito on hyvää, lapsi tarvitsee rasvaa, laitan reilun kerroksen leivälle, kasvirasvoja suositaan.”*

M7: *“Monipuolinen, puhtaasti tuotettu, lähiruoka.”*

M8: *“Perusraaka-aineista itse tehtyä, ei einesruokaa. Maitoa - kunnon maitoa, ei rasvattomia. Kerma ja voi käy. Ruoanvalmistuksessa käytetään aitoja asioita.”*

Myös Konnevedellä kaikki kolmetoista haastateltavaa nimesivät monipuolisen ravinnon terveelliseksi. Vastaajien mielestä monipuolisella ravinnolla tarkoitetaan virallisten suositusten mukaista monipuolista, värikästä, runsaasti kasviksia, vihanneksia sekä lihaa ja kalaa sisältävää suomalaista perusruokaa. Monipuolisessa ruoassa ei ole liikaa suolaa eikä sokeria vaan kohtuudella kaikkea ja se on mahdollisimman puhdasta ja lähellä tuotettua. Monipuolinen ruoka on myös ravitsevaa ja antaa energiaa. Haastateltavat nimesivät myös maidot ja maitotuotteet terveelliseen ravintoon kuuluviksi. Yhden vastaajan mielestä monipuolinen ruoka ei sisällä eineksiä ja se on alusta asti itse tehtyä.

K11: *“Noudatetaan ruokaympyrää ja virallisia ravitsemussuosituksia. Säännölliset ruokailuajat, miellyttävä ja kiireetön ruokailutilanne. Hyvä ravitsemus edistää terveyttä, kasvua ja hyvinvointia.”*

9.4 Henkilökunnan mielipiteet päiväkotiruoan sisällöstä

Mänttä-Vilppulassa keittiötyöntekijä on pääsääntöisesti tyytyväinen tämänhetkiseen tilanteeseen päiväkodilla, koska einesten käyttö on vähentynyt aiempaan verrattuna. Einesruokaa ei käytetä enää edes viikoittain. Muutamia vuosia sitten esimerkiksi makaronilaa-tikko ja lihaperunasoselaatikko olivat eineksiä, nyt ne tehdään itse. Koska liha tulee valmiiksi kypsennettynä, se säästää aikaa. Perunat tulevat valmiiksi suikaleina, keittoperunat

ja suikaleperunat tulevat kypsinä. Suunnittelua ja uudistuksia tehdään koko ajan ja esimerkiksi siementen käyttö salaatisa pitäisi seuraavaksi ottaa käyttöön.

Myös päiväkodin kasvatushenkilökunta yhtä lukuun ottamatta olivat tyytyväisiä ruoan laatuun päiväkodissa. Ruoan laadusta mainittiin esimerkiksi sen monipuolisuus ja virallisten suositusten mukaisuus. Salaatteja keuhuttiin hyviksi ja yhtä kasvisruokaa viikossa pidettiin hyvänä. Haastatteluista ilmeni, että välillä ruokaa pitäisi olla enemmän ja esimerkiksi lihan määrä keitossa tuntuu liian vähäiseltä. Haastateltavat mainitsivat myös, että toisinaan välipalalla leivän päälle ei ole tarjolla mitään. Myös hedelmiä ja raakoja kasvis- ja juurespaloja toivottiin olevan tarjolla enemmän. Määrärahojen niukkuutta epäiltiin syyksi ruoan määrän sekä tuorepalojen vähäisyyteen. Moitteita haastatteluissa saivat myös eineksistä tehdyt ruoat, joista ei pidetty.

Päiväkodissa siirryttiin jakelukeittiöstä omavalmistuskeittiöön ruokahuollon henkilöstöistä. Aiemmin ruoka on tullut kuljetettuna jakelukeittiöltä ja edelleen muutama ruokalaji tulee isommalta keittiöltä kuten hernekeitto ja kala, - ja lihamureke. (Henkilökohmainen tiedonanto 19.9.2016.) Päiväkodin kasvatushenkilökunnan mielestä omavalmistuskeittiöön siirtyminen on ollut hyvä asia, koska lapset saavat elämyksiä esimerkiksi ruoan tuoksusta ja he näkevät, että joku tekee ruoan. Tämä on myös mahdollistanut lasten osallistumisen ruoan valmistamiseen enemmän. Oma keittäjä antaa myös enemmän mahdollisuutta vaikuttaa ja esittää toiveita. Ruoan laatua keuhuttiin paremmaksi, se oli haastateltavien mielestä tuoreempaa, lämpimämpää ja maukkaampaa M5: *“enemmän kotiruoan oloista.”* kuin ennen. Varsinkin leivonnaisten osalta tuoreus mainittiin. Haastateltavilla oli myös käsitys, että nyt tehdään enemmän alusta asti itse ja jakelukeittiön aikana käytettiin enemmän eineksiä. Osa vastaajista sanoi, ettei ruoan laadussa ole suurempia muutoksia, mutta ruokaa riittää paremmin kuin ennen.

Haastatteluiden toteutumisen aikana sijaisena toimiva Konneveden päiväkodin keittäjä on tyytyväinen päiväkotiruoan nykyiseen sisältöön, ottaen huomioon tämän hetkisen maailmantilanteen ja ruoan saatavuuden. Päiväkotiruoka on keittäjän mukaan hyvin monipuolista ja kaikkea tulee Konneveden koulujen kanssa yhteisellä ruokalistalla, liha, kala, kana, kananmuna, kasvikset, hedelmä ja marjat sekä maito ja leipä. Konneveden keittäjä pystyy mielestään ihan riittävästi vaikuttamaan ruoan sisältöön, esimerkiksi siihen mitä kalaa tarjotaan ja että se on vuodenajat huomioon ottaen lähikalaa. Annokset

ovat keittäjän mukaan lapsilla niin pieniä, että ruoka saa olla ravitsevaa ja maukasta, kunhan soveltaa annettuja ravintosuosituksia ja käyttää tervettä maalaisjärkeä, muistaen kohtuuden kaikessa.

Konnevedellä kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä päiväkodissa tarjottavan ruoan laatuun. Ruoka oli vastaajien mielestä monipuolista ja vaihtelevaa. Erityisesti arvostettiin pienen omavalmistus-keittiön etuja, joista esimerkkeinä tuoksut ja pienet valmistusmäärät, jotka takaavat sen, että ruoka ei ole teollisen makuista. Eniten kritiikkiä sai joka päivä tarjolla oleva jälkiruoka, siitä lähes kaikki vastaajat olivat valmiita luopumaan. Vastaajien mukaan jälkiruoka on usein joku kiisseli, joka on aika makea ja ravintosisällöltään köyhä. Tilalle toivottiin tuorepalaa tai esimerkiksi marjoja ilman sokeria ja kastikkeita. Eräs vastaaja oli sitä mieltä, että jos henkilökunnan tehtävänä päiväkodissa on opastaa lapsia terveelliseen ja monipuoliseen ruokaan, niin silloin päiväkodissa ei saisi olla tarjolla mitään sokeripommeja. Aamupalalla on usein tarjolla tuoremehuja, kiisseleitä ja mehukeittoja, jolloin sokerin saantisuositus saattaa ylittyä jo aamupalalla. Lasten syntymäpäivät on huomioitu jo muutaman vuoden ajan Konnevedellä siten, että kyseisen kuukauden syntymäpäiväsankarit saavat yhdessä vaikuttaa siihen mitä leivotaan ja osallistua myös itse tarjottavan leivonnaisen valmistukseen. Enää ei päiväkotiin tuoda kotoa lainkaan syntymäpäiväherkkuja.

Haastatteluista kävi ilmi, että ainakin jälkiruokaa koskevaan keskusteluun tullaan Konnevedellä tänä syksynä ottamaan kantaa. Muita toiveita ja muutosehdotuksia päiväkotiruoan sisältöön kasvatushenkilökunnan osalta olivat sokerin ja suolan määrän huomioimisen lisäksi listalla usein toistuvien makkararuokien vähentäminen. Yksi haastateltava toivoi enemmän kotimaisia kasviksia, mutta arveli että, käytön esteenä on niiden korkea hinta. Lähiruokaa myös arvostettiin ja sitä Konnevedellä käytetään mahdollisuuksien mukaan runsaasti. Luomua ei kukaan haastateltava erikseen maininnut tai ottanut haastatteluiden aikana puheeksi.

Konnevedellä ollaan siirtymässä vuoden 2018 alusta alkaen oma-valmistuskeittiöstä keskuskeittiössä valmistettaviin aterioihin. Syitä tähän ovat kustannukset ja nykyisten keittiöiden lukumäärä. (Minkkinen, Mirja henkilökohtainen tiedonanto 3.10.2016.) Valtaosa eli yhdeksän vastaajaa kahdestatoista olivat haastattelun perusteella sitä mieltä, että oma-

valmistuskeittiön päättymisen on huono asia. Ruoan laadun arveltiin heikkenevän, kodinomaisuus ja tuoksut häviävät, lasten yksilöllisen huomioimisen mahdollisuus ja joustavuus ruoka-ajoista pienenee, puolivalmiiden elintarvikkeiden osuuden uskottiin kasvavan ja lähiruoan osuuden vähenevän oma-valmistuskeittiöstä päättymisen yhteydessä. Toisaalta uskottiin siihen, että keskuskeittiöltä tuleva ruoka voi jatkossa olla laadukasta, monipuolista ja ravitsevaa, sitä kun on ennenkin tullut yksikköön. Positiivisena puolena asiassa nähtiin se, että Konnevedellä laitoskeittiöt ovat kohtuullisen pieniä ja ruoan laatua pidettiin yleisesti hyvänä.

9.5 Ruoan sisällön tarkastelua päiväkodeissa

Ruoan sisällön osalta otimme tarkasteluun kaksi ruokaa sekä Mänttä-Vilppulan että Konneveden päiväkodeista, joiden sisältöä tarkastelemme lähemmin. Nämä kaksi valittua ruokaa ovat lihapyörykät ja perunasose sekä kalakeitto. Tarkastelemme näiden ruokien ravintosisältöä, lisäaineiden määrää sekä minkälaisista raaka-aineista ne on tehty. Onko kyseessä niin sanottu eines eli valmisruoka, vai tehdäänkö se alusta asti itse. Tarkastelimme vain lämpimän ruoan osuutta ja jätimme vertailun ulkopuolelle salaatin, leivän, levitteet sekä ruokajuomat. Tarkennuksia ruoan sisältöä koskeviin kysymyksiin saimme haastatteleamalla keittäjien lisäksi Konneveden ravitsemuspäälliköä sekä Mänttä-Vilppulan ruokapalveluesimiestä. Tarkemmat ravintosisällöt vertailuruokien osalta löytyvät liitteinä olevista taulukoista sivuilta 65–66.

Mänttä-Vilppulan päiväkodissa käytetään lihapullina Atrian valmiiksi kypsennettyjä lihapyöryköitä (LIITE 3). Lihapyörykät ovat tuoteselosteen mukaan valmistettu suomalaisesta lihasta. Aineosat: liha 54 % (sika, broileri, nauta), vesi, soijaproteiinivalmiste, perunajauho, korppujauho (vehnä), mausteet (korianteri, sipuli, maustepippuri, paprika, mustapippuri), sipuli, suola, dekstroosi, hiivauute, emulgointiaine auringonkukkalesiitiini, vehnäkuitu, hapettumisenestoaine E331, herneproteiini, aromi. Lihapitoisuus 54 %. Konneveden päiväkodissa lihapullat (LIITE 3) valmistetaan alusta asti itse, aineksina ovat, nauta-sika jauheliha (rasvaa <10 prosenttia), korppujauho laktoositon, kananmuna, ruoka suola, valkopippuri, mustapippuri, paprikajauhe.

Mänttä-Vilppulassa laktoositon ja gluteeniton perunasose (LIITE 4) tulee myös Atrialta. Tuote on valmis kuumennettavaksi. Tarvittaessa voi lisätä noin 15 prosenttia vettä, maitoa tai kermaa. Aineosat: peruna (79 prosenttia), vesi, kerma, voi, jodioitu suola. Konnevedellä myös perunasose (LIITE 4) tehdään itse, käyttämällä valmiiksi kuorittua perunaa ja lisäämällä keitettyihin perunoihin, voi-kevytmaito-seosta sekä suolaa.

Mänttä-Vilppulassa juustoinen kalakeitto (LIITE 5) sisältää: vesi, kalaliemijauhe, maustepippuri, sipuli (kuutio pakaste), ruokasuola (0,30 prosenttia), perunakuutio, juustocrema, seikuutio, porkkana kuutio, purjosipuli ja tilli. Konnevedellä kalakeitto (LIITE 5) sisältää: Peruna kuorittu, sipuli kuutio. Lohikuutio, Menu, maustepippuri kokonainen, vesi, ruokakerma (15 prosenttia rasvaa) laktoositon, suola, tilli, hienoksi silputtu, kalaliemijauhe, porkkanasuikale.

Mänttä-Vilppulassa ruokalistaa varhaiskasvatukseen ja kouluille on muokattu vastamaan paremmin uusia ruokasuosituksia. Makkararuokien sekä punaisen lihan osuutta on vähennetty ja kasvis-, kala- sekä broileriruokia vastaavasti lisätty. Käytössä on täysjyvä pastat ja riisit sekä salaatteihin siemensekoituksia. Leikkeleiden osuutta on varhaiskasvatuksen puolella vähennetty ja vaihdettu tuore paloihin. Valmisjogurtteja ja muita makeita välipaloja tarjotaan vain satunnaisesti. Ruoat pyritään valmistamaan mahdollisuuksien mukaan itse ja pyritään käyttämään puhtaita raaka-aineita. Esimerkiksi lihoissa suositaan maustamattomia, marinoimattomia tuotteita ja maustesekoituksia pyritään välttämään; näin vähentyy myös suolan ja ylimääräisten aine-koodien käyttö. Kotimaisuutta suositaan ja esimerkiksi lihat ja maitotuotteet ovat kotimaisia. Kasviksia ja juureksia mahdollisuuksien ja sesongin mukaan. Luomutuotteet eivät juurikaan ole käytössä niiden saatavuuden ja hinnan vuoksi. Lähiruokaa ruokapalveluissa haluttaisiin käyttää, mutta kilpailutus on tehnyt sen tuottajille vaikeaksi. Syksyn aikana on käytetty lähiruokaa pienissä erissä ja päiväkodit ovat saaneet mustikoita, vadelmia, puolukoita ja omenia omalta paikkakunnalta tuoreena suoraan pöytään ajatuksella. (Henkilökohtainen tiedonanto 19.9.2016.)

Mänttä-Vilppulan ruokapalveluesimies kertoo, että eineksiä päiväkotiruokaan käytetään lähinnä pyöryköissä. Kaikki muut ruoan tehdään itse kuten liha, - ja kalamureke, samoin kaikki kiusaukset, laatikot, keitot sekä kastikkeet. Jogurtit maustetaan- ja rahkat ja kiisselit tehdään myös itse. Vain hätätapauksessa käytetään valmiita einestuotteita. Mänttä-

Vilppulassa päiväkotiruuan hinta on 2,81 euroa/ lapsi/ päivä. Tämä summa koostuu pelkästään raaka-aine kuluista, eikä sisällä esimerkiksi palkka- tai muita muuttuvia kuluja. (Henkilökohtainen tiedonanto 19.9.2016.)

Konnevedellä mureketuotteet, kuten liha, -ja kalamurekkeet valmistetaan päiväkodilla itse. Konneveden ravitsemuspäällikkö Mirja Minkkinen tekee kaikkensa, että kotimaista ja läheltä tullutta ruokaa käytetään mahdollisimman paljon. Kustannuksia tämä hieman nostaa, mutta lopulta hyöty oman alueen yrityksille on kustannuksia suurempi, kertoi Konneveden ravitsemuspäällikkö Mirja Minkkinen. Metsä- ja puutarhamarjat tulevat lähes kokonaan omalta paikkakunnalta, samoin sisävesikalat. Lisäksi sienet, hedelmät ja tänä syksynä myös jonkin verran lihaa hyödynnetään omalta paikkakunnalta. Minkkinen arvioi lähiruuan osuuden olevan tällä hetkellä reilut 20 prosenttia kaikista käytettävistä elintarvikkeista. Päiväkotiruuan hinta Konnevedellä on 1,77 euroa/ lapsi/ päivä, sisältäen ainoastaan elintarvikkeiden osuuden ateristiasta. (Minkkinen Mirja, henkilökohtainen tiedonanto 22.9.2016.)

Konneveden päiväkodin vakituisen keittäjän Tuula Hintikan mukaan, päiväkodin ruoka on mahdollisimman puhdasta ja prosessoimatonta. Valmistukseen käytetään täysjyväpastaa ja riisi on vaihdellen tummaa ja vaaleaa. Ohra korvaa usein riisin ruokalistalla. Ruokajuomana käytössä ovat kevyt- ja rasvaton maito ja Hintikan mukaan suurin osa lapsista valitsee ruokajuomaksi kevytmaidon. Levitteenä leivän päällä käytetään Keiju-kasvirsavalevitettä, jonka rasvapitoisuus on 70 prosenttia. Jogurtit ja rahkat maustetaan itse, samoin kuin kiisselit jotka valmistetaan itse. Hintikka ostaisi itse edelleen multa perunaa, mutta nykyään niiden käyttäminen vie liikaa aikaa, joten päiväkotiin hankitaan valmiiksi kuorittua perunaa, mutta perunapakasteita ei käytetä Konnevedellä lainkaan. Elintarvikkeissa suositaan kotimaisuutta ja lihat käytetään raakana, joten ne ovat kotimaisia ja tulevat aina maustamattomina, joskus harvoin joudutaan ottamaan marinoitua ja kypsennettyä lihaa, jos ei muuta ole saatavilla. Päiväkoti sai myös pienen erän lähilihaa oman paikkakunnan tuottajalta, kun Konneveden kunnan ravitsemuspäällikkö teki koko kunnan ruokapalvelun käyttöön tarkoitetun tilauksen 250 kilon jauheliha erästä. (Hintikka, Tuula, henkilökohtainen tiedonanto 6.10.2016.)

10 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

10.1 Ruokakasvatuksen merkitys päiväkodeissa

Molemmissa tutkimukseen valituissa päiväkodeissa henkilökunta oli samaa mieltä siitä, että ruokakasvatuksella on päiväkotiruokailussa valtavan suuri ja tärkeä merkitys. Virallisten lapsiperheille suunnattujen suositusten mukaan, koko päiväkodin kasvatusyhteisöllä tulisi olla yhteisesti määritellyt ruokakasvatuksen tavoitteet ja linjaukset käytännön toteuttamisesta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 88). Haastatteluistamme kävi ilmi, että ruokailu miellettiin pedagogisesti tärkeäksi tilanteeksi. Lapset oppivat henkilökunnan mukaan muun muassa hyviä ruokatapoja, maistelemaan uusia makuja sekä arvostamaan terveellistä ja monipuolista ruokaa. Tärkeänä pidettiin myös ruokailon säilymistä ja ruoasta nauttimista. Haasteina sen sijaan koettiin suuret lapsiryhmät, jolloin lapsilähtöisyyttä, riittävää vuorovaikutusta ja ruokailua sosiaalistavana tapahtumana on vaikeampi toteuttaa. Tähän katsottiin suurimmiksi esteiksi tilat, äänet ja henkilökunnan resurssit.

10.2 Ajatuksia Sapere-menetelmästä

Sapere-menetelmä oli käytössä molemmissa päiväkodeissa ja sitä toteutettiin osittain. Lapsi oppii Sapere-menetelmän avulla hyödyntämään eri aisteja ja oppii kokemusten ja elämyksien avulla uusia asioita ruuasta sekä sen valmistuksesta (Koistinen & Ruhanen 2009, 9). Haastatteluiden perusteella menetelmää pidettiin yleisesti ottaen hyvänä ja positiivisina puolina nähtiin lasten osallisuus, yksilöllinen huomioiminen, monipuolisuus ja eri aistien avulla oppiminen. Sapere-menetelmän käyttöönotto oli henkilökunnan mukaan vaikuttanut asenteisiin sekä siihen, miten ruoasta puhutaan ja miten eri ruoka-aineisiin tutustutaan ja niitä tutkitaan myös entistä syvemmin kuin ennen. Haasteina Sapere-menetelmässä koettiin sen toteutus ja tiedon puute. Vain pieni osa henkilökunnasta oli saanut Sapere-koulutuksen, mutta suurimmalla osalla sen sijaan ei ollut koulutuksen mukana tullutta tietoa Saperesta. Saperesta-menetelmästä on jo nyt nähtävissä useita positiivisia vaikutuksia. Koko henkilökunnan olisi hyvä saada Sapere-koulutus. Tämä auttaisi henki-

lökuntaa innostumaan ja sitoutumaan menetelmästä. Koulutus mahdollistaisi myös Saperen liittämisen laajemmin varhaiskasvatuksen eri orientaatioihin, taidekasvatukseen, uskontokasvatukseen, historiallis-yhteiskunnalliseen orientaatioon, eettiseen ja esteettiseen orientaatioon, musiikkiin, ympäristö- ja liikuntakasvatukseen sekä matemaattisten perustaitojen oppimiseen (Ojansivu ym. 2014, 77–86.)

10.3 Henkilökunnan näkemyksiä terveellisestä ravinnosta

Haastattelujen perusteella kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että terveellinen ravinto on monipuolista, virallisten ravitsemussuositusten mukaista suomalaista perusruokaa. Monipuolisella tarkoitetaan vastaajien mukaan värikästä, runsaasti kasviksia, juureksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja maitotuotteita sekä kohtuudella lihaa, kalaa, suolaa ja sokeria sisältävää ravintoa. Molemmissa tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa sokerin käyttö miellettiin jo epäterveelliseksi ja Mänttä-Vilppulan päiväkodissa sokerin käyttöä oli rajoitettu mahdollisimman vähäiseksi. Haastattelujen mukaan suurin osa Konneveden päiväkodin henkilökunnasta olisi valmis luopumaan päivittäisistä makeista jälkiruoista. On hyvä, että asiaan on kiinnitetty huomiota, sillä The Journal of the American Medical Association - lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan liiallinen lisättyjen sokerien käyttö altistaa sydän- ja verisuonitauteihin (The Journal of the American Medical Association 2014).

Vain pieni osa vastaajista yhdisti terveellisen ruoan mahdollisimman aidoksi, puhtaaksi ja lähellä tuotetuksi. Kasvatushenkilöstölle ei ollut erikseen suunnattu kysymyksiä lähiruoasta tai luomusta, vain päiväkodin keittäjille oli suunnattu yksi kysymys näihin liittyen. Monipuolisesta ravinnosta katsottiin saatavan energiaa, tarvittavat ravintoaineet ja vitamiinit. Terveellisestä ruoasta puhuttaessa rasvoista mainittiin kasvirasvat ja vähärasvaiset tuotteet sekä hiilihydraateista pitkäkestoiset ja leivistä kuitupitoiset tuotteet. Vain kaksi vastaajaa nimesi itse tehdyn ruoan terveelliseksi, he kertoivat, että monipuolinen terveellinen ruoka ei sisällä eineksiä. Jäimme pohtimaan, miksi vain näin pieni osa vastaajista nimesi mahdollisimman vähän lisäaineita tai eineksiä sisältävän ruoan epäterveelliseksi. Vai eikö juuri haastatteluhetkellä tullut kyseinen asia mieleen? Päiväkodin työntekijät olivat molemmissa päiväkodeissa, yhtä vastaajaa lukuun ottamatta tyytyväisiä päiväkodin ruoan laatuun. Laadusta mainittiin muun muassa monipuolisuus, vaihtelevuus ja

suositusten mukaisuus. Eineksistä tehtyjä ruokia kuvattiin kamaliksi ja teollisen makuiseksi. Lähiruokaa ja pientä omavalmistus-keittiötä arvostettiin molemmissa päiväko-deissa ja sen eduiksi mainittiin tuoksut ja pienet valmistusmäärät, jotka takaavat sen, että ruoka ei ole teollisen makuista. Konnevedellä toiveina esitettiin suolan ja sokerin määrään huomioiminen ja makkararuokien vähentäminen, kun taas Mänttä-Vilppulan päiväko-dissa näihin asioihin oli jo kiinnitetty huomiota. Yksi vastaajista toivoi enemmän koti-maisia kasviksia päiväkotiin, mutta esteeksi arveltiin niiden korkeaa hintaa.

10.4 Ruoan sisällön tarkastelua

Sen lisäksi, että selvitimme haastattelemalla päiväkotihenkilöstön näkemyksiä, ruokakasvatuksesta, Sapere-menetelmästä ja terveellisestä ravinnosta, tarkastelimme päiväko-deissa tarjolla olevaa kahta valitsemaamme ruokalajia ja näiden sisältöjä lähemmin. Halusimme selvittää tarkemmin kyseisten ruokien einesten ja lisäaineiden määrää lapsille tarjottavasta ruoasta. Konneveden päiväkodissa tehdään lihapullat ja perunasose alusta asti itse, valmiiksi kuorittuja perunoita lukuun ottamatta. Mänttä-Vilppulan päiväkodissa tarjottavat lihapullat sen sijaan ovat teollisesti valmistettuja einespyöryköitä ja ne sisältä-vät useita lisäaineita ja niiden lihapitoisuus on vain 54 prosenttia. Samoin perunasose tulee Mänttä-Vilppulan päiväkotiin kuumennus valmiina. Kuitenkin Mänttä-Vilppulan ruokapalveluesimiehen mukaan liha- ja kalamurekkeet valmistetaan itse. Jäimme pohti-maan syitä miksi myös pyöryköitä ei tehdä itse. Onko syynä mahdollisesti hinta vai re-surssikysymys, tai kenties molemmat?

Kalakeiton ravintosisällön vertailussa taas oli vähemmän eroavaisuuksia. Erot muodos-tuivat lähinnä käytetyn kalan lajista sekä keitossa käytetyistä juustocremestä ja ruokaker-masta. Mänttä-Vilppulan päiväkodin keittäjän mukaan myös ruoissa käytetään valmiiksi kypsennettyä jauhelihaa sekä perunaa, jotka luonnollisesti säästävät aikaa, mutta samalla nämä herättivät kysymyksiä tuotteiden tuoreuteen liittyen sekä niiden sisältämistä lisäai-neista. Pääsääntöisesti kummassakin päiväkodissa ruoka on laadukasta, ravitsevaa ja mo-nipuolista. Molemmissa päiväkodeissa käytetään päivittäin marjoja, hedelmiä, kasviksia ja vihanneksia eri muodoissa. Joitakin asioita tuli ilmi, joita voisi vielä jatkossa miettiä ja osaan näistä asioista onkin jo tulossa muutoksia. Näitä ovat esimerkiksi sokerin käyttö

makeissa jälkiruoissa ja mehuissa. Jonkin verran pohdintaa aiheutti einesten käyttö, olisiko einesten määrää mahdollista vieläkin pienentää?

10.5 Keittiöhenkilökunnan mielipiteet päiväkotiruoan sisällöstä

Mänttä-Vilppulan ja Konneveden päiväkodin keittäjät olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä tämän hetkiseen tilanteeseen päiväkotiruoan sisällöstä. Eینesten määrää on vähennetty Mänttä-Vilppulan päiväkodissa, eikä sitä käytetä enää edes viikoittain. Konnevedellä einesten käyttö on ollut hyvin vähäistä. Konnevedellä lähiruokaa osataan arvostaa ja sen osuus on pyritty pitämään mahdollisimman suurena. Molemmissa päiväkodeissa lähiruokaa käytetään siis mahdollisuuksien mukaan ja kaikki liha on kotimaista, mikä on todella hyvä asia. Konnevedellä työskenteli haastatteluiden ajan sijainen, joten joitakin eroavaisuuksia tarjottavaan ruokaan ilmeni verrattuna vakituisen keittäjän tapaan toimia. Esimerkiksi einesten ja puolivalmisteiden käyttö on ollut suurempaa sijaisen aikana, vakituisen keittäjän valmistaessa kaiken ruoan alusta asti itse, kertoo Konneveden ravitsemuspäällikkö Mirja Minkkinen. (Minkkinen, Mirja 2016, henkilökohtainen tiedonanto 22.9.2016.) On hieno asia, että einesten sekä lisäaineiden määrään on alettu kiinnittämään entistä enemmän huomiota. Parannettavaa edelleen on ja olisi hyvä pohtia esimerkiksi Mänttä-Vilppulan päiväkodissa, onko jauheliuhapyöryköiden valmistaminen mahdollista itse ja voiko rasvattomien maitojen ja kasvismargariinien rinnalle tuoda myös muita rasvaisempia ja luonnonmukaisempia vaihtoehtoja?

11 POHDINTA

Noin joka kymmenes suomalaislapsi on ylipainoinen, ja se antaa aihetta miettiä ruokakasvatusta päiväkodissa. Lihavuuden kehittyminen alkaa varhain, jo 3–8-vuoden iässä. Ylipaino on myös riskitekijä lukuisille kroonisille sairauksille kuten sydän- ja verisuonisairauksille, tyypin 2 diabetekselle, ja tuki- ja liikuntaelinsairauksille. (Mäki & Laatikainen 2010, 53.) On merkittävää huomata, että lasten ruokatottumuksilla on vaikutuksia vielä pitkällä aikavälillä ja jopa aikuisikään asti. Lasten maito- ja leipärasvavalinnat ovat useimmiten suositusten mukaisia, mutta haasteita aiheuttavat vähäinen kasvisten käyttö ja sokeripitoisten elintarvikkeiden runsaus sekä suun ja hampaiden puutteellinen hoito. (Mäki ym. 2010, 5–6.) Huolimatta virallisten suositusten mukaisesta ravinnosta ovat sekä lasten että aikuisten ylipaino ja sen aiheuttamat sairaudet koko ajan lisääntyneet. Varsinkin rasvattomia tuotteita on suosittu ja kovia eläinrasvoja syytetty ihmisten lihomisesta. Jos viralliset suositukset ja niiden noudattaminen eivät ole saaneet ihmisten lihomista kuriin, niin olisiko aika miettiä miksi näin on? Voisiko sokerilla ja muilla tyhjillä hiilihydraateilla olla rasvoja suurempi merkitys ihmisten lihomisen taustalla?

Ruoka ja siihen liittyvä keskustelu herättävät monenlaisia tunteita, mielipiteitä ja ajatuksia, puolesta ja vastaan. Ruoka on paljon muutakin kuin vain ravintoa. Myös ravinnon terveellisyydestä on mielipiteitä laidasta laitaan. Jonkun mielestä mahdollisimman luonnonmukainen on terveellistä ja toisen mielestä taas mahdollisimman vähärasvainen on sitä. Näihin mielipiteisiin vaikuttavat vahvasti ihmisten omat kokemukset ravinnosta ja sen käytöstä. Halusimme herätellä tämän opinnäytetyön myötä ihmiset pohtimaan ja keskustelemaan ravitsemuksesta ja siitä, mikä on oikeasti terveellistä ravintoa. Nyt uskotaan sokeasti siihen, mitä suositusten mukaan pitäisi syödä. Varsinkin lapset ovat haavoittuvassa asemassa, koska he eivät itse voi vaikuttaa päiväkodissa syömänsä ravinnon laatuun. Siksi aikuiset ovat vastuussa siitä mitä lapset syövät. Sijoittamalla lasten ravinnon laatuun nyt, vaikutamme siihen, miten terveitä aikuisia meillä tulevaisuudessa on!

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olemme huomanneet, että uusien ravitsemukseen liittyvien tutkimuksien tulokset ovat joiltakin osin ristiriidassa sen kanssa, miten ravitsemussuositukset, media ja elintarviketeollisuus neuvovat meitä tällä hetkellä syömään.

Ajatuksia on herättänyt myös se, kuinka paljon ruokateollisuuden tarpeet ohjaavat ruokasuositusten laadintaa nykypäivänä? ”Ravitsemussuositukset eivät ole pysyvästi samanlaisia, vaan muuttuvat elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon karttuessa.” (Ravitsemusneuvottelukunta i.a.b.) Jäimme pohtimaan pitääkö tämä ravitsemusneuvottelukunnan lause paikkaansa? Miksi muutoksia virallisiin suosituksiin ei saada, vaikka tieteellistä näyttöä on saatavilla runsaasti? Ja mitä se vaatisi, että suosituksia oikeasti ryhdytään uusimaan. Kuitenkin tiedossa on, että Yhdysvalloissa suositukset ovat uudistumassa esimerkiksi rasvojen käytön suhteen. Kuinka kauan aikaa kuluu, että sama uudistus tulee myös Suomeen? Vanhoista tulosten tulkinnoista pidetään tiukasti kiinni ja vähätellään uusia tutkimuksia. Esimerkiksi transrasvojen haitallisuudesta on tehty luotettavia tutkimuksia, mutta silti niitä Suomessa suositetaan edelleen päiväkodeissa ja kouluissa, kun taas muun muassa Ruotsi ja Tanska ovat kieltäneet transrasvaa sisältävät elintarvikkeet kokonaan.

11.1 Opinnäytetyön eettisyys

Olemme pyrkineet koko opinnäytetyöprosessin ajan huomioimaan eettiset työskentelytavat. Olemme haastatteluja ja tutkimusta tehdessämme pitäneet mielessämme kaikkien ihmisten kunnioittamisen, tasa-arvoisen vuorovaikutuksen sekä oikeudenmukaisuuden. Eettisyys on näkynyt myös omien asenteidemme ja kriittisyytemme kautta esimerkiksi haastatteluista saamiemme tietoja kohtaan. Eettisyys tulee näkyä myös jo aiheen valinnassa sekä mistä, miten ja millaista tietoa hankitaan ja kuinka sitä käsitellään. Tärkeää on myös tiedostaa, kuinka saatuja tuloksia tulkitaan ja kuinka niitä sovelletaan. Tutkimus- ja kehittämistyöltä edellytetään rehellisyyttä ja läpinäkyvyyttä työn alusta loppuun saakka. Eettisyyden kannalta on oleellista myös, että kaikilta tutkittavilta on kysytty luvat tutkimuksen osallistumiseen sekä haastattelujen käyttöön. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.) Olemme pyytäneet kirjalliset luvat tutkimuksen tekemiseen Mänttä-Vilppulan sekä Konneveden päivähoidon esimiehiltä sekä kertoneet haastateltaville mihin tarkoitukseen ja kuinka aineistoa käytetään ja käsitellään. Kerätty aineisto säilytetään asianmukaisesti ja se tuhotaan opinnäytetyön prosessin päätyttyä.

Opinnäytetyön tekeminen edellyttää myös kriittisyyttä esimerkiksi lähdemateriaalien valinnassa, ja olemme pyrkineet suhtautumaan löytämäämme materiaaliin tiedostavasti

sekä analysoineet tietoa myös eettiseltä näkökannalta. Haastavaa olikin kriittisesti arvioida mitkä lähteistä olivat luotettavia ja opinnäytetyöhön soveltuvia. Suhtaudumme itse varauksella virallisia ravitsemussuosituksia kohtaan, omien pohdintojemme ja kokemus-temme kautta sekä aiheeseen liittyvän uuden ristiriitaisen tutkimustiedon valossa. Subjektiiivinen näkemys tulee kuitenkin osittain esille käyttämässämme lähteissä ja valitsemis-
missamme tutkimuksissa, jotka painottuvat enemmän ravitsemukseen ja uusimpaan tutkimustietoon ravinnosta. Emme kuitenkaan tuoneet mielipiteitämme esille, sillä se olisi voinut vaikuttaa haastatteluiden lopputuloksia vääristävällä tavalla. Puolueeton suhtautuminen näkyi koko opinnäytetyön prosessin ajan.

11.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Teimme opinnäytetyötä parityönä, sillä valitsemamme aihe kiinnosti aidosti molempia. Olemme myös molemmat suuntautumassa lapsi- ja perhetyöhön ja suoritamme opinnoissamme lastentarhanopettajan kelpoisuutta. Pohtiessamme opinnäytetyömme aihetta, se löytyi yllättävän helposti. Mielestämme tutkimuksemme aihe on tärkeä, koska lasten on tärkeää saada ajankohtaista tietoa terveellisestä ravinnosta ja mistä ruoka tulee sekä oppia säännöllinen ateriarhythmi. Lapsena opitut ruokailutottumukset auttavat tekemään oikeita valintoja terveellisen ja tasapainoisen ruokavalion puolesta myös aikuisena. Terveellinen ravinto ja sen merkitys kiinnostavat meitä molempia, lisäksi se on myös hyvin ajankoh-
tainen aihe. Toisella meistä on myös ravintolakokin koulutus ja aikaisempaa työkokemuksista ravitsemus-alalta.

Opinnäytetyöprosessi on kokonaisuudessaan ollut opettavainen ja ajoittain varsin haastava, mutta antoisa prosessi. Oma käsitys ja tietopohja Sapere-menetelmästä ja ruokakasvatuksen merkityksestä on kasvanut ja syventynyt tämän opinnäytetyöprosessin aikana. Riittävä koulutus Sapere-menetelmästä, on tärkeässä roolissa, kun lähdetään toteuttamaan Sapere-menetelmää käytännössä. Päiväkodissa iso osa ajasta kuluu ruokailuun, aamupalaan, lounaaseen ja välipalaan, joten ruokailujen aikana tapahtuva toiminta on tärkeää ja juuri Sapere-menetelmä tarjoaa tähän paljon vaihtoehtoja. Vain mielikuvitus on rajana, miten Saperea voidaan hyödyntää, tai miten ruokailua tai ruokakulttuuria voidaan käsitellä. Sapere-menetelmää voidaan hyödyntää myös kasvatuskumppanuudessa, keskustelemalla Sapere-menetelmästä muun muassa vanhempainilloissa, vasu-keskusteluissa ja

päivittäisissä kohtaamisissa vanhempien kanssa. Sapere-menetelmässä on myös paljon asioita, joita voidaan hyödyntää niiden lasten kanssa, joilla on ongelmia syömisessä. Opinnäytetyöprosessi on ollut myös hyödyllinen oppimisprosessi varsinkin tutkimuksen kannalta, sillä kumpikaan meistä ei ole aiemmin perehtynyt eri tutkimusmenetelmiin ja niiden soveltamiseen. Tämän prosessin myötä olemme päässeet tekemään haastatteluja, litteroimaan aineistoa ja tekemään analyysia haastatteluaineiston perusteella.

Tulevina sosionomeina ja varhaiskasvatuksen ammattilaisina olemme päivittäin vaikuttamassa myös lasten ruokakasvatukseen. Tulemme tekemään tärkeää vaikutus- ja valistustyötä yhdessä vanhempien kanssa, antamalla tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta sekä tukemalla perheitä muun muassa lasten ylipainon ehkäisyssä. Perehtymällä aiheeseen tämän opinnäytetyön avulla, saamme varmasti hyviä työkaluja tulevaisuuden työhömmme lasten parissa. On tärkeää myös jatkuvasti kehittää ja ylläpitää omaa ammattitaitoaan. Huonoa ammattitaitoa ei voi kompensoida hyvillä eettisillä periaatteilla eikä päinvastoin. Meidän tulee pohtia ja sisäistää sosionomin kompetenssien lisäksi, myös lastentarhanopettajan ammattietiikka. Ammatillisen toiminnan vastuullisuus perustuu alan erityistietoon ja ammattitaitoon sekä työn normi- ja arvopohjaan. Lastentarhanopettajan työn keskeisin osa-alue on hänen suhteensa lapsiin. Työn tulokset näkyvät sekä välittömästi, että tulevaisuudessa. Samoin myös ravitsemuksen tulokset ja siihen liittyvät valinnat, vaikuttavat hyvinvointiimme päivittäin, mutta myös tulevaisuudessa. Lastentarhanopettaja voi muodostua merkittäväksi aikuiseksi lapselle, jonka hän muistaa vielä vuosikymmenten kuluttua. Lastentarhanopettaja toimii aina myös esimerkkinä lapsille. (Lastentarhanopettajaliitto i.a.) Voimme omalla esimerkillä ja syömällä päiväkodissa valvonta-aterioita yhdessä lasten kanssa, vaikuttaa päivittäin heidän ruokakäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin positiivisesti.

11.3 Ehdotuksia jatkotutkimuksille

Ravinnosta puhutaan mediassa tällä hetkellä paljon ja uusia tutkimuksia ravinnon terveellisyydestä ja haitallisista ravintoaineista tehdään koko ajan. Aihe on hyvin kiisteltykin – mikä kenenkin mielestä on terveellistä, luonnonmukaisuus tai esimerkiksi vähärasvaisuus. Mielestämme päiväkotiruoan sisältöä olisi hyvä tutkia laajemminkin. Tutkimuksesamme oli kyse niin pienestä otannasta, ettei se anna kuvaa muun Suomen osalta. Ruoan

sisältö kuitenkin vaihtelee varmasti eri kaupunkien päiväkotien välillä. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka suuria vaihtelut ovat ja mitkä asiat siihen vaikuttavat.

Jäimme myös pohtimaan lasten vanhempien vaikuttamismahdollisuutta lastensa ravinnon laatuun. Pystyvätkö vanhemmat vaikuttamaan päiväkotiruoan laatuun ja minkälaisia mielipiteitä vanhemmilla on terveellisestä ruoasta? Jos perheessä käytetään aitoa voita ja punaista maitoa, niin minkälaiset mahdollisuudet lapsen on saada päiväkodissa sitä samaa, johon on kotona tottunut ja mikä lapsen vanhempien mielestä on parasta heidän lapselleen. Kunnasta ja kaupungista riippuen perhepäivähoitajilla on enemmän vaihtoehtoja ja vapautta toteuttaa ruoanvalmistuksessa paremmin omia ja hoitolasten mieltymyksiä. Varhaiskasvatuslaki ei velvoita perhepäivähoitajia noudattamaan kiertäviä kuntien ja kaupunkien yhteisiä ruokalistoja koulujen ja päiväkotien kanssa. Varhaiskasvatuslaissa kerrotaan, että varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto (Varhaiskasvatuslaki 1973). Onko perhepäivähoidon piirissä olevien lasten vanhemmilla suurempi vaikuttamismahdollisuus, siihen millaista ruokaa heidän lapsilleen tarjoillaan, kuin niiden lasten vanhemmilla, joiden lapset ovat päiväkodissa? Sillä vanhemmat ovat oman lapsensa parhaita asiantuntijoita. Haluamme itse vanhempina tietää millaista ruokaa oma lapsi syö päiväkodissa. Mielestämme jokaisella vanhemmalla on siihen myös oikeus!

Olisi kiinnostavaa kuulla myös lasten mielipiteitä ja toiveita päiväkotiruoasta, sekä miten lapset itse mieltävät terveellisen ruoan, koska lasten mielipiteet ruoasta muodostuvat suurimmaksi osaksi sen mukaan, kuinka kotona syödään. Lasten mielipiteet ruoasta ovat tärkeitä, ja olisi hyvä, jos niitä myös otettaisiin enemmän huomioon päiväkodin ruokalistojaa laadittaessa. Olisiko mahdollista esimerkiksi toteuttaa toiveruokaviikkoja, jolloin lapset saisivat itse ehdottaa mitä ruokaa päiväkodissa syötäisiin. Tutkimuksessa mukana olleista päiväkodeista, toisessa toteutettiin lasten toiveruokaviikkoja ja toisessa päiväkodissa toiveruokien käyttö oli satunnaista. On tärkeää kuunnella lasten toiveita, ja näin korostaa myös lapsen yksilöllisyyttä ja vaikuttamismahdollisuutta päivähoidossa. Lapsethan ovat kuitenkin se kohderyhmä jonka parasta ajatellaan, kun varhaiskasvatuksen ravintoasioita mietitään.

LÄHTEET

- Annals of Internal Medicine 2014. Association of Dietary, Circulating, and Supplement Fatty Acids with Coronary Risk: A Systematic Review and Meta-analysis. Viitattu 10.9.2016 <http://annals.org/article.aspx?articleid=1846638>.
- Atria Suomi Oy i.a. Perunasose laktoositon. Viitattu 23.11.2016. <https://www.atria.fi/ammattilaiset/tuotteet/ruoka/peruna-ja-kasvistuotteet/atria-4kg-perunasose-laktoositon/>.
- Atria Suomi Oy 2016. Tuoteseloste lihapyörykkä. Tuloste 9.5.2016. Vastaanottaja Katja Viita-aho. Tuloste tekijän hallussa.
- Colting, Frederik 2012. Vallankumouksellinen maito. Helsinki: Atar Kustannus Oy.
- Davis, William 2014. Eroon vehnästä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. C Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2011. Sosionomin (AMK) tutkintoon sisältyvät varhaiskasvatuksen ja sosiaalipedagogiikan opinnot diakonia-ammattikorkeakoulussa. AMK-hallitus 6.4.2011.
- Ekocentria i.a. Päiväkotiopas. Viitattu 29.11.2015. <http://www.ekocentria.fi/paivakotiopas>.
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira i.a. Usein kysyttyä lisäaineista. Viitattu 13.9.2016 <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaaineet/usein-kysyttya/>.
- Eloranta, Aino-Maija 2014. Ruokavalio, kehon rasvapitoisuus ja aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien vaaratekijöiden kasautuminen alakouluikäisten lasten väestöotoksessa. Itä-Suomen yliopisto, terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1599-3/urn_isbn_978-952-61-1599-3.pdf.
- Haglund, Berit; Huupponen, Terttu; Ventola, Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen, Pirjo 2009. Ihmisen ravitsemus. 10. uudistettu painos 2010. Helsinki: WSOY pro Oy.

Harvard School of Public Health i.a. Viitattu 1.9.2016.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15939853>.

Hallituksen luomualan kehittämisohjelma ja kehittämisen tavoitteet vuoteen 2020 2014.

Lisää luomua! Viitattu 17.9.2016 [http://mmm.fi/docu-](http://mmm.fi/documents/1410837/1890227/Luomualan_kehittamisohjelmaFI.pdf/9068c3b3-2e34-45ed-a917-10358dd132e2)

[ments/1410837/1890227/Luomualan_kehittamisohjelmaFI.pdf/9068c3b3-2e34-45ed-a917-10358dd132e2](http://mmm.fi/documents/1410837/1890227/Luomualan_kehittamisohjelmaFI.pdf/9068c3b3-2e34-45ed-a917-10358dd132e2).

Hallituksen lähiruokaohjelma ja kehittämisen tavoitteet vuoteen 2020 2013. LÄHIRUO-

KAA- totta kai! Viitattu 17.9.2016 [http://mmm.fi/docu-](http://mmm.fi/documents/1410837/1890227/L%C3%A4hiruokaohjelmaFI.pdf/a30211ac-ff80-4722-984f-3fc26e5c1467)

[ments/1410837/1890227/L%C3%A4hiruokaohjelmaFI.pdf/a30211ac-ff80-4722-984f-3fc26e5c1467](http://mmm.fi/documents/1410837/1890227/L%C3%A4hiruokaohjelmaFI.pdf/a30211ac-ff80-4722-984f-3fc26e5c1467).

Hintikka, Tuula 2016. Keittäjä, Konneveden kunta. Konnevesi. Henkilökohtainen tiedonanto 6.10.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko; Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita 15.uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ihanainen, Merja; Lehto, Marjaana; Lehtovaara, Armi & Toponen, Tiina 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. 2. painos, 2008. Helsinki: WSOY Oppimateriaali Oy.

Jäntti, Hanna 2015. Sokerit pois! Tervettä järkeä lasten ravitsemukseen. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Koistinen, Aila; Ruhanen, Leena 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupunki: sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto.

Kukkonen, Nina 2008. Puolivalmiiden aterioiden luokittelu. Myynnin ja uusien tuotenimikkeiden kehityksen tarkastelu vuosina 2002-2004. Helsingin yliopisto, taloustieteen laitos. Viitattu 20.9.2016. <http://www.helsinki.fi/taloustiede/Abs/Pub44.pdf>.

Lastentarhanopettajaliitto i.a. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 22.11.2016 <http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Ammattietiikka>.

Maa- ja metsätalousministeriön verkkolehti i.a. Viitattu 13.9.2016

<http://www.luonnonvarat.fi/aiheet/ruoka/lahiruuan-riemua-ruokapiireissa>.

Matilainen, Tuulia 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

- Michaelsson, Karl 2014. Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. *BMJ*. Viitattu 14.4.2016.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4212225/>.
- Minkkinen, Mirja 2016. Ravitsemuspäällikkö, Konneveden kunta. Konnevesi. Sähköpostiviesti 22.9. Vastaanottaja Tanja Koljander. Tuloste tekijän hallussa.
- Minkkinen, Mirja 2016. Ravitsemuspäällikkö, Konneveden kunta. Konnevesi. Henkilökohtainen tiedonanto 3.10.
- Mäki, Päivi & Laatikainen, Tiina 2010. Lasten terveys. Teoksessa Mäki, Päivi; Hakulinen-Viitanen, Tuovi; Kaikkonen, Risto; Koponen, Päivikki; Ovaskainen, Marja-Leena; Sippola, Risto; Virtanen, Suvi; Laatikainen, Tiina & LATE-työryhmä (toim.) 2010. LATE-tutkimuksen perustulokset, lasten kasvusta, kehityksestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino, 53–87. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence>.
- Nilsson, Mats-Eric 2011. Aitoa ruokaa. Väärentämättömän ruoan opas. Porvoo: Bookwell Oy.
- Oittinen, Pauliina 2016. Päivähoidonohjaaja, Konneveden kunta. Konnevesi. Sähköpostiviesti 26.9. Vastaanottaja Tanja Koljander. Tuloste tekijän hallussa.
- Ojala, Milja & Arffman, Senja 2010. Ravitsemussuosituksien neuvonnan taustalla. Teoksessa Arffman & Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy, 11–21.
- Ojansivu, Pauliina; Sandell, Mari; Lagström, Hanna & Lyytikäinen, Arja 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto.
- Parkkinen, Kirsti & Sertti, Päivi 2006. Avain ravitsemukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Parsifal study 2007. *Clinical and Experimental Allergy*. Viitattu 1.9.2016.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17456213>.
- Rauramo, Ulla 2013. Makumatkalla. Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. Porvoo: Bookwell Oy.
- Ravitsemusneuvottelukunta i.a.a. Suomalaiset ravitsemussuosituksien neuvottelukunta. Viitattu 24.4.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksien/suomalaiset+ravitsemussuosituksien/>.

- Ravitsemusneuvottelukunta i.a.b. Ravitsemussuositusten lähtökohdat. Viitattu 4.4.2016.
www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/ravitsemussuositukset/.
- Ravitsemusneuvottelukunta i.a.c. Ravitsemuspolitiikka Suomessa. Viitattu 27.3.2016.
www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemuspolitiikka/.
- Ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki: Juvenes Oy. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/>.
- Ruokapalveluesimies 2016, Mänttä-Vilppulan kaupunki. Mänttä-Vilppula. Sähköposti-
 viesti 19.9. Vastaanottaja Katja Viita-aho. Tuloste tekijän hallussa.
- Ruokatieto Yhdistys ry. i.a. Mitä ruokakasvatus on? Viitattu 10.9.2016 <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/kouluruokailu/mita-ruokakasvatus>.
- Ruuti, Marja 2015. Terve maksa. Avain hyvinvointiin. Porvoo: Bookwell Oy.
- Sinisalo, Laura 2015. Ravitsemus hoitotyössä. 2., uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Sirviö, Fredu 2016. Lisätekijät: Sirviö, Anni; Peura, Pessi & Tamminen, Paavo 2016.
 Safkatutka: Opas ruokaviidakkoon. Helsinki: Like Kustannus Oy.
- Saarnia, Pirjo 2011. Rasvoilla parempaa terveyttä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö
 Otava.
- Somppi, Taija & Somppi, Jani 2011. Parantavat rasvat. Helsinki: Gummerus Kustannus
 Oy.
- Sundqvist, Christer 2011. PaRas ruokavalio. Luonnolliset rasvat kunniaan. Helsinki:
 Christer Sundqvist ja Atar Kustannus.
- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma i.a. Viitattu 29.11.2015 http://www.laaketju.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/Microsoft_Word_-_ruokakulttuuriohjelma_paeiv.pdf.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Juvenes - print.
- The Journal of the American Medical Association 1.4.2014. New Unsweetened Truths About Sugar. Viitattu 20.9.2016. <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1819571>.
- The Journal of the American Medical Association 2015. The 2015 US Dietary Guidelines Lifting the Ban on Total Dietary Fat. Viitattu 19.9.2016.
<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=2338262>.

- Tuokkola & Strengell 2010. Syömiseen liittyvät sairaudet ja muut erityistilanteet. Teoksessa Arffman & Hujala (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy, 81–126.
- Tuomi, Jouni; Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikan linjauksista vuoteen 2030 i.a. Ruoka 2030: Suomi-ruokaa meille ja maailmalle. Viitattu 19.9.2016. http://mmm.fi/documents/1410837/2046626/160909_MMM_RuokapoliittinenSelonteko.pdf/3b321852-3191-481d-b1f8-dcdbf8056a0f.
- Varhaiskasvatuslaki 1973/36, 19.1.1973. Viitattu 31.8.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. Stakesin oppaita 56. Toinen painos. Helsinki: Stakes 2005. Viitattu 3.4.2016 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>.
- Voutilainen, Eeva; Fogelholm, Mikael & Mutanen, Marja 2015. Ravitsemus taito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Yhteishyvä i.a. Hok, Elanto. Viitattu 20.9.2016. <http://www.digipaper.fi/hok-elanto/46673/index.php?pgnumb=45>.

LIITE 1. Haastattelukysymykset kasvatushenkilöstölle

TEEMAHAASTATTELURUNKO

TAUSTATIEDOT

1. Minkä ikäinen olet?
2. Mikä on koulutustaustasi? Lähihoitaja, päivähoitaja, lastentarhanopettaja?
3. Kuinka monta vuotta olet ollut alalla?

TEEMA 1. Terveellinen ravinto

- Millaiseksi käsität terveellisen ravinnon?
- Oletko tyytyväinen päiväkotiruokailun/ruokailun sisältöön? Jos et niin mitä siinä haluaisit muuttaa?

TEEMA 2. Ruokakasvatuksen merkitys

- Mikä on mielestäsi päiväkotiruokailun pedagoginen merkitys lapselle?
- Pääsevätkö lapset osallistumaan ruokailun laadintaan tai ruoan valmistukseen?

TEEMA 3. Sapere-menetelmä

- Mitä mieltä olet päiväkodissa käytössä olevasta ruokakasvatusmenetelmästä (Sapere)?
- Onko käytössä oleva ruokakasvatusmenetelmä vaikuttanut suhtautumiseesi ja tapaasi työskennellä päiväkotiruokailun ja ruokakasvatuksen suhteen? Jos niin kuinka?

TEEMA 4. Ruoan laatu

- Onko ruoan laatu mielestäsi muuttunut jakelukeittiöstä omavalmistuksesta siirryttäessä? Jos niin kuinka? (Mänttä-Vilppula)
- Mitä mieltä olet siitä, että omavalmistuskeittiö päiväkodissa loppuu ja ruoka tulee jatkossa keskuskeittiöltä? Onko sillä mahdollisesti vaikutuksia ruoan laatuun ja sisältöön jatkossa? (Konnevesi)
- Oletko tietoinen uusien lapsiperheiden ruokasuositusten sisällöstä?

LIITE 2. Haastattelukysymykset keittiöhenkilökunnalle

TEEMAHAASTATTELURUNKO

TEEMA 1. Terveellinen ravinto

- Millaista on käsityksesi mukaan terveellinen ravinto?
- Haluaisitko kehittää / muuttaa päiväkodissa tarjottavaa ruokaa? Jos niin kuinka?
- Oletko seurannut uusia ravintotutkimuksia maidosta, rasvasta, hiilihydraateista tai sokereista? Mitä mieltä niistä olet?

TEEMA 2. Ruoan sisältö

- Oletko tyytyväinen päiväkotiruoan nykyiseen sisältöön? (aineet, lisäaineet, luomu, lähiruoka)
- Pystytkö mielestäsi vaikuttamaan ruoan sisältöön tai laatuun?
- Haluaisitko vaikuttaa enemmän?
- Oletko tietoinen uusien lapsiperheiden ruokasuositusten sisällöstä?

TEEMA 3. Sapere-menetelmä

- Oletko saanut ruokakasvatukseen (Sapere-menetelmään) liittyen riittävästi tietoa/perehdytystä/koulutusta?
- Kuinka Sapere näkyy keittiössä?
- Osallistuvatko päiväkodin lapset ruoan valmistukseen? Jos niin kuinka?
- Saavatko lapset vaikuttaa päiväkodin ruokalistan sisältöön? Jos niin miten?

LIITE 3. Lihapyörykät

TAULUKKO 1. Lihapyöryköiden ravintosisältö 100 grammassa:

Mänttä-Vilppulan päiväkoti		Konneveden päiväkoti	
Energia	763 kilojoulea / 182 kaloria	Energia	711 kilojoulea / 170 kaloria
Rasva	9,1 grammaa	Rasva	12,9 grammaa
josta tyydyttynyttä	3,4 grammaa	josta tyydyttynyttä	4,1 grammaa
Hiilihydraatit	9,2 grammaa	Hiilihydraatit	0,1 grammaa
joista sokereita	1,8 grammaa	joista sokereita	0,1 grammaa
Proteiini	1,7 grammaa	Proteiini	13,6 grammaa
Suola	1,2 grammaa	Suola	0,5 grammaa
Ravintokuitu	1,7 grammaa	Ravintokuitu	0 grammaa

(Atria Suomi Oy; Konneveden kunnan ravitsemuspäällikkö, Mirja Minkkinen 2016.)

LIITE 4. Perunasose

TAULUKKO 2. Perunasoseen ravintosisältö 100 grammassa:

Mänttä-Vilppulan päiväkoti		Konneveden päiväkoti	
Energia	390 kilojoulea / 93 kaloria	Energia	302 kilojoulea / 72 kaloria
Rasva	4 grammaa	Rasva	1,5 grammaa
josta tyydyttynyttä	2,1 grammaa	josta tyydyttynyttä	0,9 grammaa
Hiilihydraatit	12 grammaa	Hiilihydraatit	11,7 grammaa
joista sokereita	1 grammaa	joista sokereita	2,0 grammaa
Proteiini	1,6 grammaa	Proteiini	2,2 grammaa
Suola	0,6 grammaa	Suola	0,8 grammaa
Ravintokuitu	0,8 grammaa	Ravintokuitu	0,7 grammaa

(Atria Suomi Oy; Konneveden kunnan ravitsemuspäällikkö, Mirja Minkkinen 2016.)

LIITE 5. Kalakeitto**TAULUKKO 3.** Kalakeiton ravintosisältö 100 grammassa:

Mänttä-Vilppulan päiväkoti		Konneveden päiväkoti	
Energia 169,31 kilojoulea / 40,47 kaloria		Energia 301 kilojoulea / 72 kilokaloria	
Hiilihydraatit	6,05 grammaa	Hiilihydraatit	6,6 grammaa
joista sokereita	0,03 grammaa	joista sokereita	0,7 grammaa
Rasva	0,17 grammaa	Rasva	3,0 grammaa
josta tyydyttynyttä	0,03 grammaa	josta tyydyttynyttä	0,8 grammaa
Proteiini	3,50 grammaa	Proteiinit	4,3 grammaa
Ravintokuitu	0,82 grammaa	Ravintokuitu	0,5 grammaa
Suola	0,3 grammaa	Suola	0,7 grammaa

(Konneveden kunnan ravitsemuspäällikkö, Mirja Minkkinen 2016 & Mänttä-Vilppulan ruokapalveluesimies 2016.)